

知っておきたい
認知症予防の
実情が学べる!

コグニサイズの開発に携わり、地域での効果の実証研究を進めている国立長寿医療研究センター予防老年学研究部の研究者らによって、認知症予防の講義や明日から職場で使える「コグニサイズ」の実技を实践します。

講義 高齢者の認知症予防事情

～認知症予防概論及びコグニサイズの有効性～



国立長寿医療研究センター
予防老年学研究部 健康増進研究室

室長 土井 剛彦

その他同室研究員

堤本 広大/中窪 翔

金 珉智/栗田 智史

石井 秀明

急速に高齢化が進む中、高齢者の4人に1人が認知症又はその予備軍とされる軽度認知障害(MCI)とも言われており、認知症は誰もが関わる可能性がある身近な病気となっています。神奈川県では、県内高齢者の認知症未病改善の一環として、介護予防従事者などを対象に、コグニサイズを地域で実践する方を養成するため、研修会を開催いたします。

研修会プログラム

【午前の部】

9:10	受付開始
9:30	挨拶・事務連絡(5分)
9:35	「認知症予防概論及びコグニサイズの有効性について」(50分)
10:30	「コグニサイズの基礎」(50分)
11:25	「コグニサイズの実践(実技)」(75分)
12:40	修了式(5分)

【午後の部】

13:40	受付開始
14:00	挨拶・事務連絡(5分)
14:05	「認知症予防概論及びコグニサイズの有効性について」(50分)
15:00	「コグニサイズの基礎」(50分)
15:55	「コグニサイズの実践(実技)」(75分)
17:10	修了式(5分)

※午前、午後のプログラムは同じです。

認知症予防へ向けた運動 コグニサイズ

「コグニサイズ」とは、コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語です。頭で考えるコグニション課題と身体を動かすエクササイズ課題を同時に行うことで、脳と身体の機能を効果的に向上させることが期待されます。神奈川県は、「コグニサイズ」を県事業として、市町村や民間企業とともに、全県展開を図っていきます。

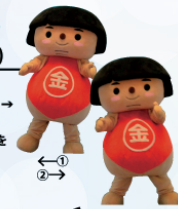


課題1:
コグニション(認知)

両足で立って、しっかり考えながら1から順に声に出して数をかぞえ、「3」の倍数では、声を出さず手を叩きます。

課題2:
エクササイズ(運動)

ステップを覚えます。
①右足右へ → ②右足戻す →
③左足左へ → ④左足戻す
リズムよく交互に左右の足を開いて戻す運動です。



課題1と課題2を同時に約10分間行います。



両足をそろえて背筋を伸ばしてスタート。ややきつと感じる程度に足を高くあげてステップしましょう。



QRコードで動画をチェック!

運動しながら脳を刺激する、自宅で出来るコグニサイズの「コグニステップ」を、かながわキントラウが紹介しています。右記QRコードから確認してみよう!



(神奈川県ホームページ参照)

服装は
カジュアルでOK
参加費無料

研修会への申込方法

(郵送にて申込受付)

- ① 申込書に必要事項をご記入の上、申込人数分の「研修申込書」と「宛名を明記した82円切手を貼った封筒」(決定通知書送付用)を同封し、郵送にてお申込みください。
- ② 原則、先着順に受付を行います。応募者多数の場合、地域での活動予定がある方を優先します。また、同一事業所・グループから複数お申込みの場合は、調整することがあります。
- ③ 受講決定者の方には、「研修受講決定等通知書」を送付させていただきます。

※研修会当日は必ず「研修受講決定等通知書」をご持参下さい。

応募締切 **6/20(木)必着** ※上記個人情報は、個人情報保護法に基づき研修会開催のための必要な範囲内のみで利用します。

主催者・郵送窓口 **神奈川県高齢福祉課** 〒231-8588 神奈川県横浜市中区日本大通1

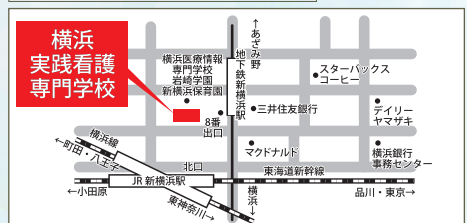
TEL **045-210-1111** (内線 4848)

横浜実践看護専門学校(9階大教室)
定員:各回110名限定

8/7(水) 8(木) 9(金)

午後の部 午前の部 午後の部 午前の部 午後の部

午前の部 午後の部 計5枠(550名限定) ※7(水)は午後の部のみ



〒222-0033 横浜市港北区新横浜2-4-18

JR横浜線・東海道新幹線「新横浜駅」北口より徒歩3分
横浜市営地下鉄ブルーライン「新横浜駅」8番出口より徒歩1分

当日は、公共交通機関のご利用をお願いします。