

健康団地づくりレポート

県は「健康寿命日本一」を目指して、国立研究開発法人国立長寿医療研究センターが開発した「コグニサイズ※」の普及に取り組んでいます。

「コグニサイズ」を健康団地の取組みの一環として、健康団地で行いましたので御紹介します。

※「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、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。

県営いちょう上飯田団地（横浜市泉区）

「コグニサイズ指導者派遣及びロボット貸出し」

平成 29 年 8 月 8 日、かながわ健康財団から指導者とコミュニケーションロボット「パルロ」がいちょう上飯田団地 32 号棟 218 号室を訪れました。

団地住民 17 名が参加し、座ってできる「コグニサイズ」を行いました。「パルロ」と参加者の会話も盛り上がり、参加者からは、楽しみながら運動できたとの声が寄せられました。

