

コグニサイズ実践例

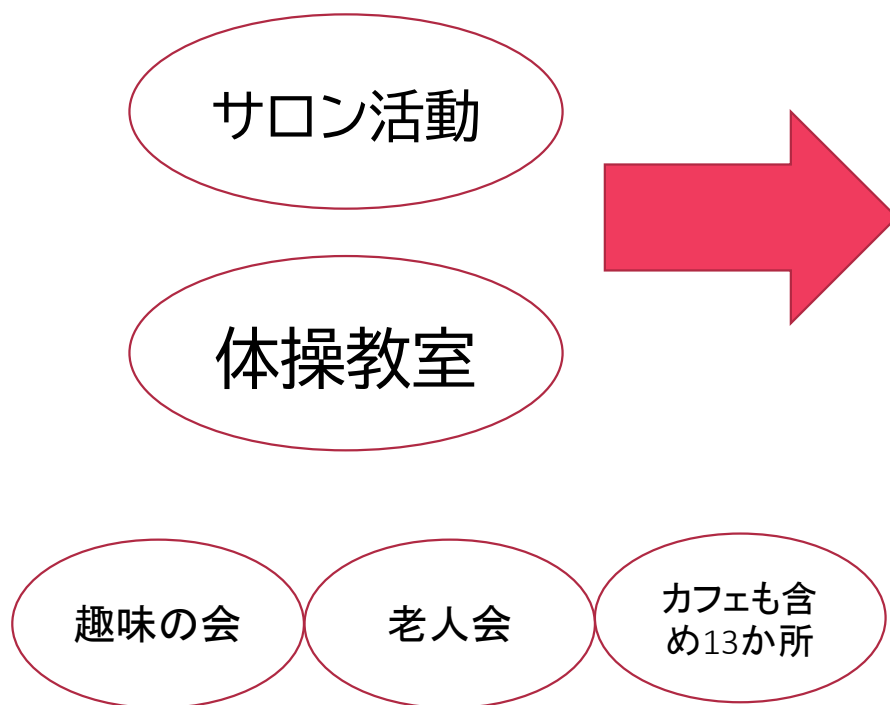
川崎市麻生区

高石地域包括支援センター 倉石知恵美

2021.3.16



高石地域包括支援センターの取り組み



フレイル予防、認知症予防
転倒予防、脳活性
楽しい時間の共有

それぞれの活動に参加し、健康
講座や体操を実施。コグニサイ
ズを始め、脳トレ、ストレッチなど
を行っている。

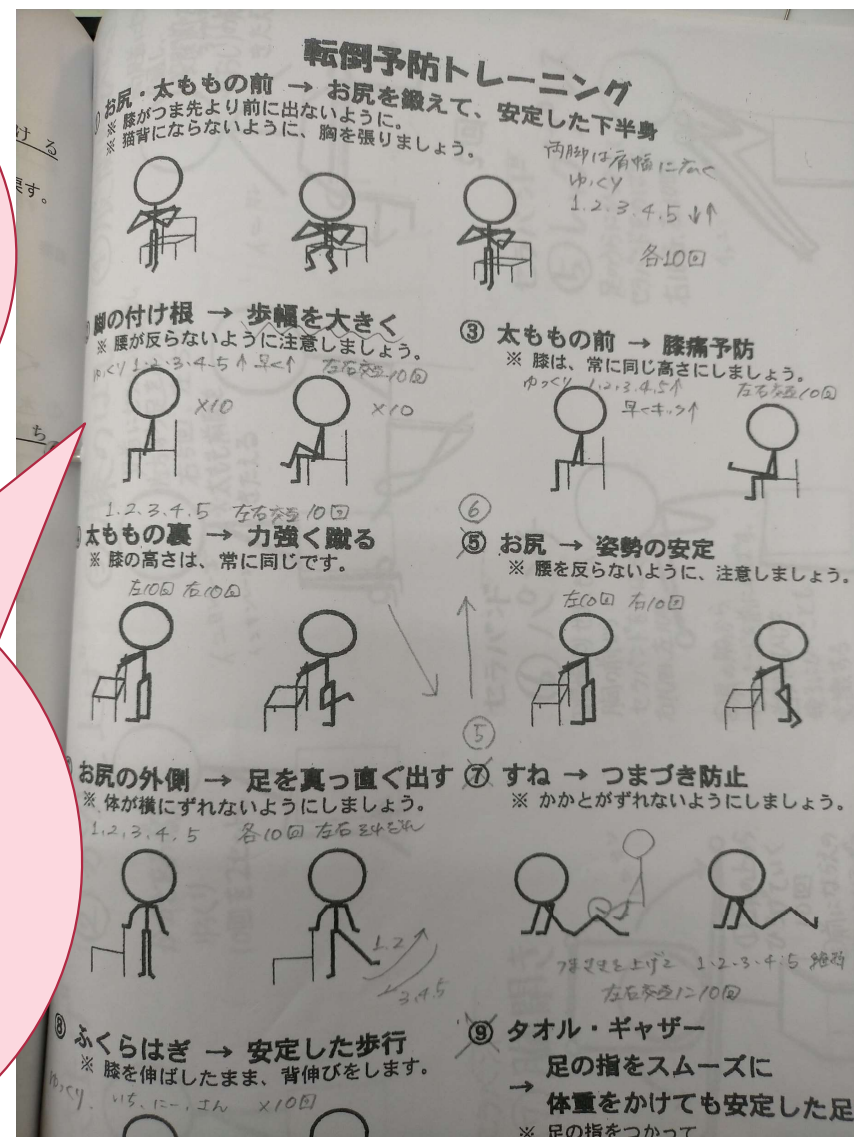
コグニサイズ実践のヒントBook



神奈川県
平成31年2月

この「コグニ
サイズ実践の
ヒントbook」を
活用

「転倒予防トレー
ニング」のイラスト
は誰が見てもわ
かりやすいので、
参加者にも号令
指揮をとってもら
います。



活動のプログラムは・・・



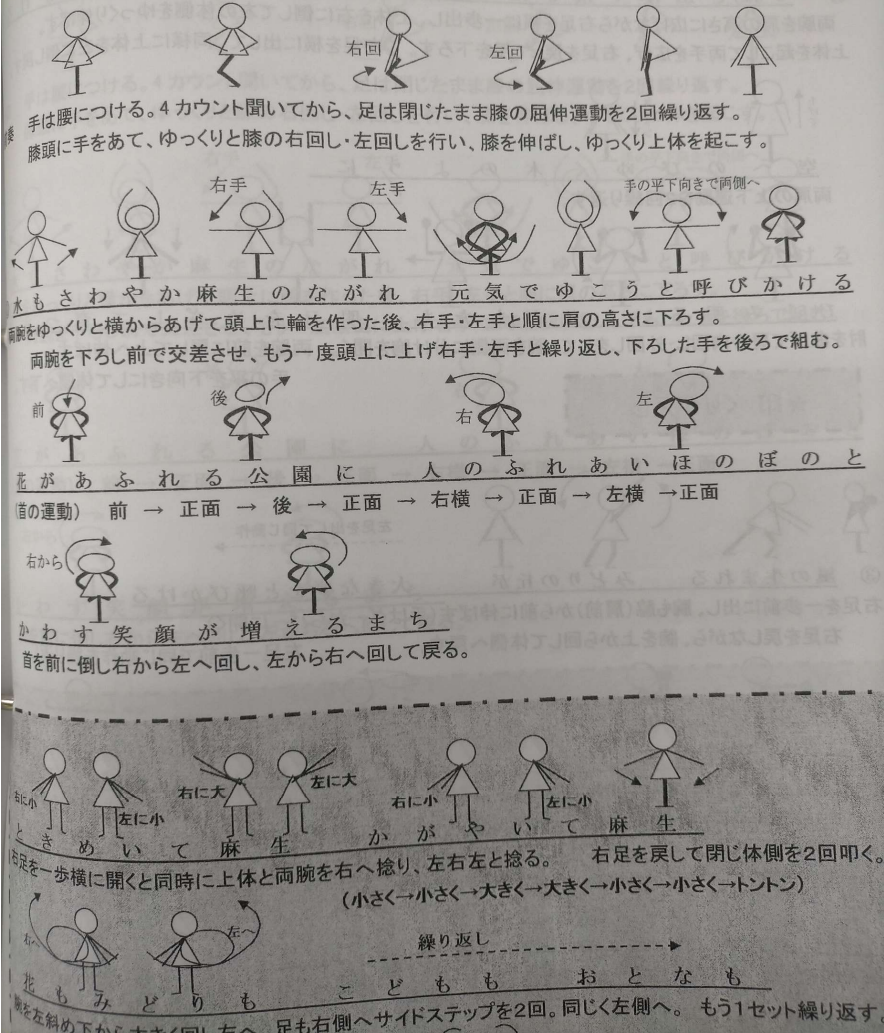
活動はだいたい1時間～1時間半の時間で行います。

世話人の方がプログラムを組み立て、15分～30分ぐらい身体を動かす時間として包括職員が担当したり、1時間たっぷり運動の時間として取り組むこともあります。

ストレッチから始め、脳トレ(じゃんけん)や、ラジオ体操、そしてコグニサイズを楽しく行います。

「かがやいて麻生 ストレッチ体操」

あさお運動普及推進員の会



こんなのあります！！紹介です。

麻生区のイメージソング「かがやいて麻生」のストレッチ体操です。

歌いながら、身体を動かす・・・
これもコグニサイズ？？？

地域の団体「高石体操」



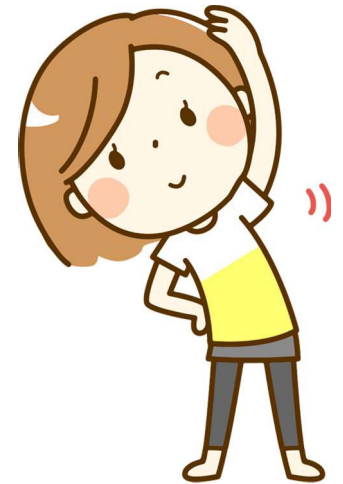
講師派遣教室
の様子

誰もが参加しやすい内容で！の リ
クエストに即対応
(事前打ち合わせは大事です)



実施したプログラムを伝達

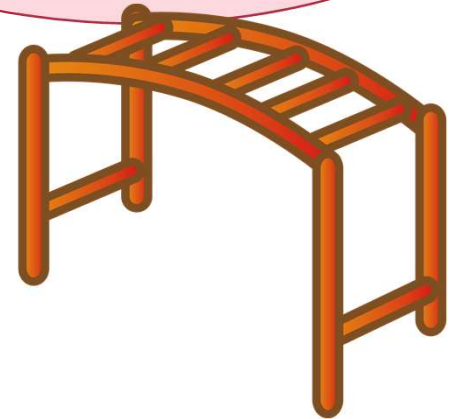
- ①ストレッチ 首、肩、腕、足、膝伸ばし
- ②NHK朝ドラの主題歌「エール」に合わせてストレッチ運動の復習
- ③コグニサイズの説明(頭と運動を一緒に行う)
- ④1～30まで普通に足踏みしながら数える
- ⑤1～30までで4の倍数の時に「プリン」と言う
- ⑥1～30までで5の倍数の時に「いちご」と言う
- ⑦1～30までで⑤と⑥を同時に言う
- ⑧両手でグーチョキパー グーは○、チョキは△、パーは□を手で表現
- ⑨○と言ったらグー、△と言ったらチョキ、□はパー。
- ⑩⑧と⑨をミックス
- ⑪1と言ったら右手、2は左手、3は手を上に、4は手を下に。
- ⑫⑪の1,2,3,4を5,6,7,8と言い換えて同じ動きをする。



地域の団体「なでしこの会」



ラダーも普段の
活動でやってま
すよ～



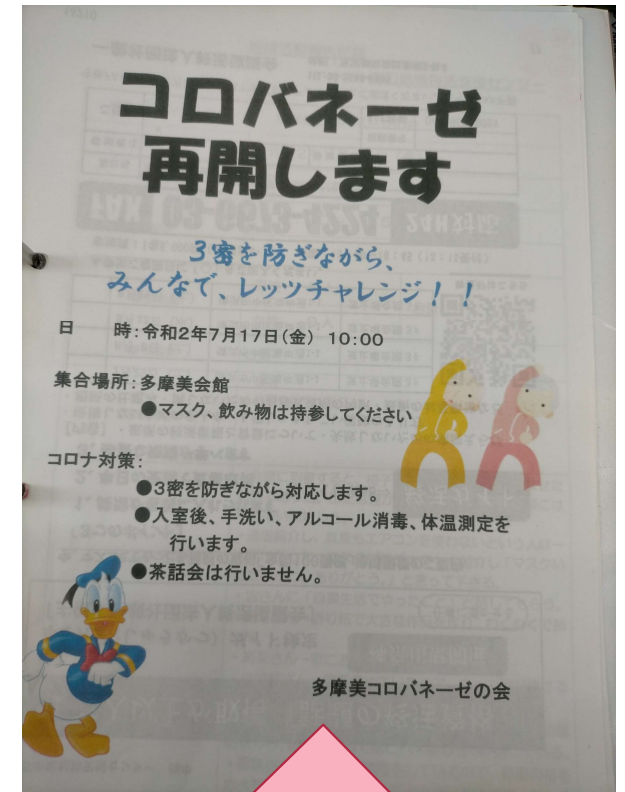
地域の団体「多摩美コロバネーゼ」

・「脳トレなど(100から3引く等)でできないことやわからないことが、恥じる気持ちになり、専門の先生がくる事をメンバーに伝えと、休むという方もいる。少し敷居が高いのかしら・・・」と気になる事を包括まで伝えに来てくれた。その話もあり講師の先生と始まる前に少し打ち合わせをした。

・講師もコロナの影響でこのような体操を実施すること次第が久しぶりとのことで、ゆっくり身体を動かす事から始まり、個人の発言がないような、全体で楽しいプログラム構成にしてくれた。

・終わってから皆様に感想を聞くと、「楽しかった」「すごく良かった」「また来てほしい」と大好評であった。

・心配していた対象の方も「楽しかったわ」と。



世話人さん作成
のチラシ

地域の団体「蘭の会」

定期的に行っている活動もいつも同じ体操だと飽きてしまうので、コグニサイズのバリエーションを考え、楽しく、間違っても笑って許して！



素敵な笑顔が
素敵でしょ！
皆さん、とっても
楽しそう！！



地域への周知は・・・



チラシを作成し、多くの方に参加していただけるようにします。

チラシの置き場所は、「いこいの家」
いこいの家を利用している方々の目に触れるように配布しました。



コロナ対策を十分に行います。いこいの家の管理人さんも椅子の消毒や、換気など配慮して下さいます。

チラシ作成！！ 参加者大募集！！



こんな時だからこそ・・・笑顔で運動！楽しく健康づくりを！

コグニサイズにチャレンジ！！



「コグニサイズ」とは、国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた認知症予防を目的とした体操のことです。

※セラバンドハッスル体操とコラボで行います。

日時：12月4日（金）

13：30～15：00

場所：千代ヶ丘いこいの家

かながわ健康財団の講師がきて指導してくれます。

・参加希望者は水分を持参してください。
・マスク着用をお願いします。

連絡先：高石地域包括支援センター
麻生区千代ヶ丘1-2-9

TEL：044-959-6020

FAX：044-959-6021



地域の団体「セラバンドハッスル」



チラシ効果は・・・
自前のセラバンドでコ
グニサイズに挑戦。
ここで学んだ事を活か
して、取り入れてます。

コロナで活動自粛・・・

テレビをつければコロナのニュースばかり

趣味活動もやる気がおきない

人とおしゃべりしたいけど、
散歩に出ても誰ともあわない

このままだとおかしく
なりそう



病気になりそう

この状態が続くとQOL(生活の質)が落ち、ADL(日常生活動作)の低下につながる事が予測。なおかつ意欲の低下、閉じこもりの不安など地域に活気がなくなり、元気がなくなってしまう・・・

そこで.....

<コロナに負けるな！地域支援企画>



を考えました。自宅に居ながらにしても、元気になれる！笑える！一人じゃない！

第一弾 お花プロジェクト（見ているだけでも癒されました）

第二弾 トトロプロジェクト（人が外出できないので、トトロが地域を巡業しました）

第三弾 マスクプロジェクト（マスクが手に入らないなら作ってしまおう）



コグニサイズや脳トレのプリントを毎月作成し、
活動団体のみなさんに配布。

コロナで活動が自粛(中止)になっても、家にいながらコグニサイズが取り組めるように、このようなプリントを作成！団体の世話人のかたに協力頂き、会員へ配って頂きました。

やってみましょう！コグニサイズ



- ☑ 3の倍数で手をたたく
- ☑ 100から3ずつ引いていく
- ☑ 両手じゃんけん、右手が左手に勝つ（その逆も）
- ☑ 指折り、右手は親指から左手は人差し指からスタート

出来事を思い出してみましょう！記憶のトレーニング

- ☑ お風呂に入っている時に、朝から会った人の名前を思い出す。
- ☑ 買い物をしたら、後で買った商品を思い出す。
- ☑ 一日の出来事（食べたもの等）を思い出して記録する。



「目標を持つ」ことが生活の意欲を上げます。
出かける場所がなくても、気持ちに張り合いを持って下さい。
豊かな気持ちになったり、あえて笑顔を作ることで、脳が「楽しい」と勘違いして脳活性に繋がります。

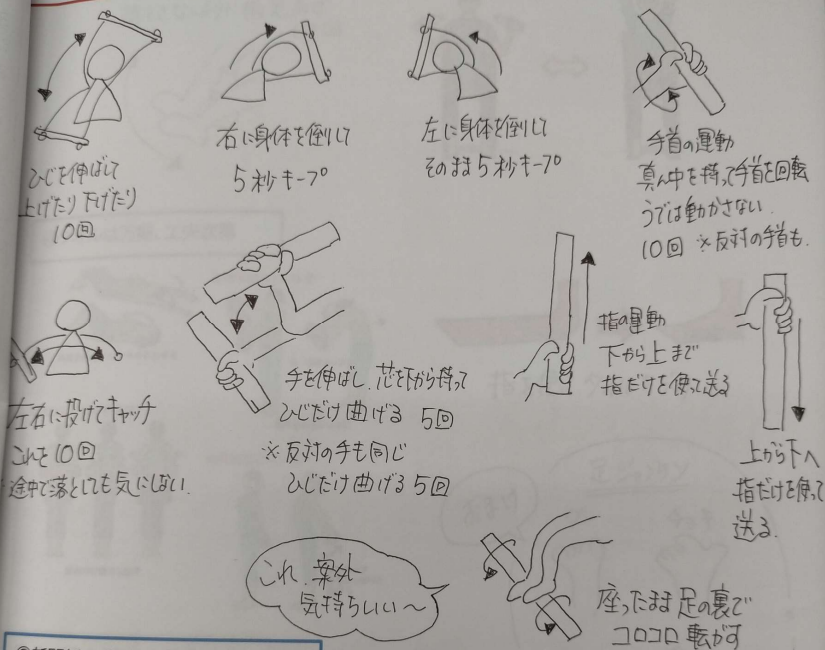
※NHKの体操は・・・
総合 14:55～15:00
Eテレ 6:25～6:35
に放送されています。
一緒にチャレンジしてみてくださいね。



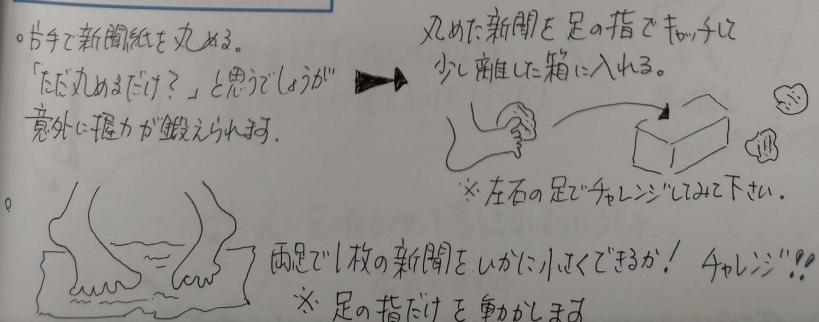
高石地域包括支援センター
〒215-0005 麻生区千代ヶ丘1-2-9
TEL: 044-959-6020 Fax: 044-959-6021

さあ！身近なもので身体を動かしましょう！！

① サランラップの芯を使った運動



② 新聞紙を使ってやってみましょう



サランラップの芯や、新聞紙、
ペットボトルやボールペンなど、
身近なものを使って運動が出
来るものを紹介しました。
自粛中でもコグニサイズ！

「チャレンジ達成シート」
コグニサイズをしたら
チェックをします。

さらに、自分が頑張った！
という指標も作成。
やる気アップに繋がります。
やったことの見える化です。

チャレンジ達成シート

自宅でも、公園でも意識して体操をしたり、記憶のトレーニングをしたら下記の

マスにチェックを入れましょう！

題して「コロナに負けるな！14日間チャレンジ」です。



<スタートはいつからでも OK、連続でなくても OK>

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

このような時期ですが、「目標を持つ」ことが
生活の意欲を上げます。出かける場所がなくても、気持ちに
張り合いを持って下さい。
豊かな気持ちになったり、あえて笑顔を作ることで、脳が
「楽しい」と勘違いして脳活性に繋がります。



高石地域包括支援センター
〒215-0005 麻生区千代ヶ丘1-2-9
TEL : 044-959-6020 Fax : 044-959-

コグニサイズで心も身体も元気モリモリ！！

おしまい

