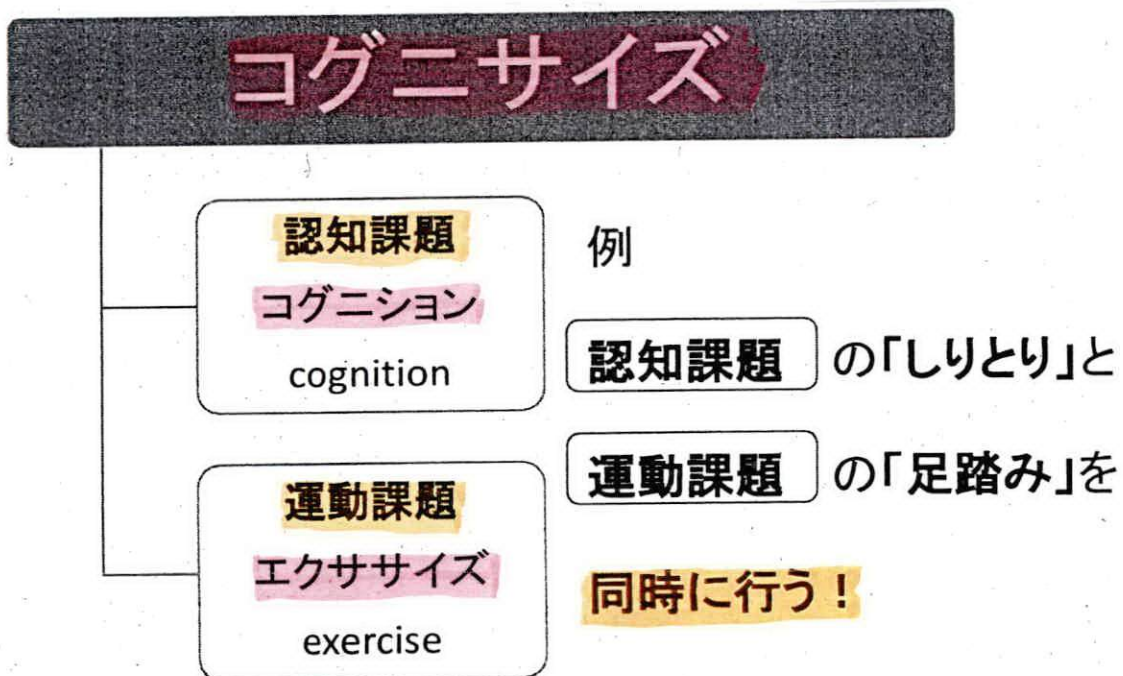


【テーマ】

講義で学んだことを地域に広めていこう！

発表テーマ：第 10 回

笑って、動いて、脳も健康！  
～脳リフレッシュ体操とコグニサイズ～



認知課題(頭を使った課題)と、運動課題(体を使った課題)の両方を同時に行う事で、脳と体の機能を向上させることを目的としています。

「コグニサイズ」は継続することで効果が期待できます。

認知症予防のためにもコグニサイズを日常生活の中に取り入れ長く続けましょう！

脳への負荷

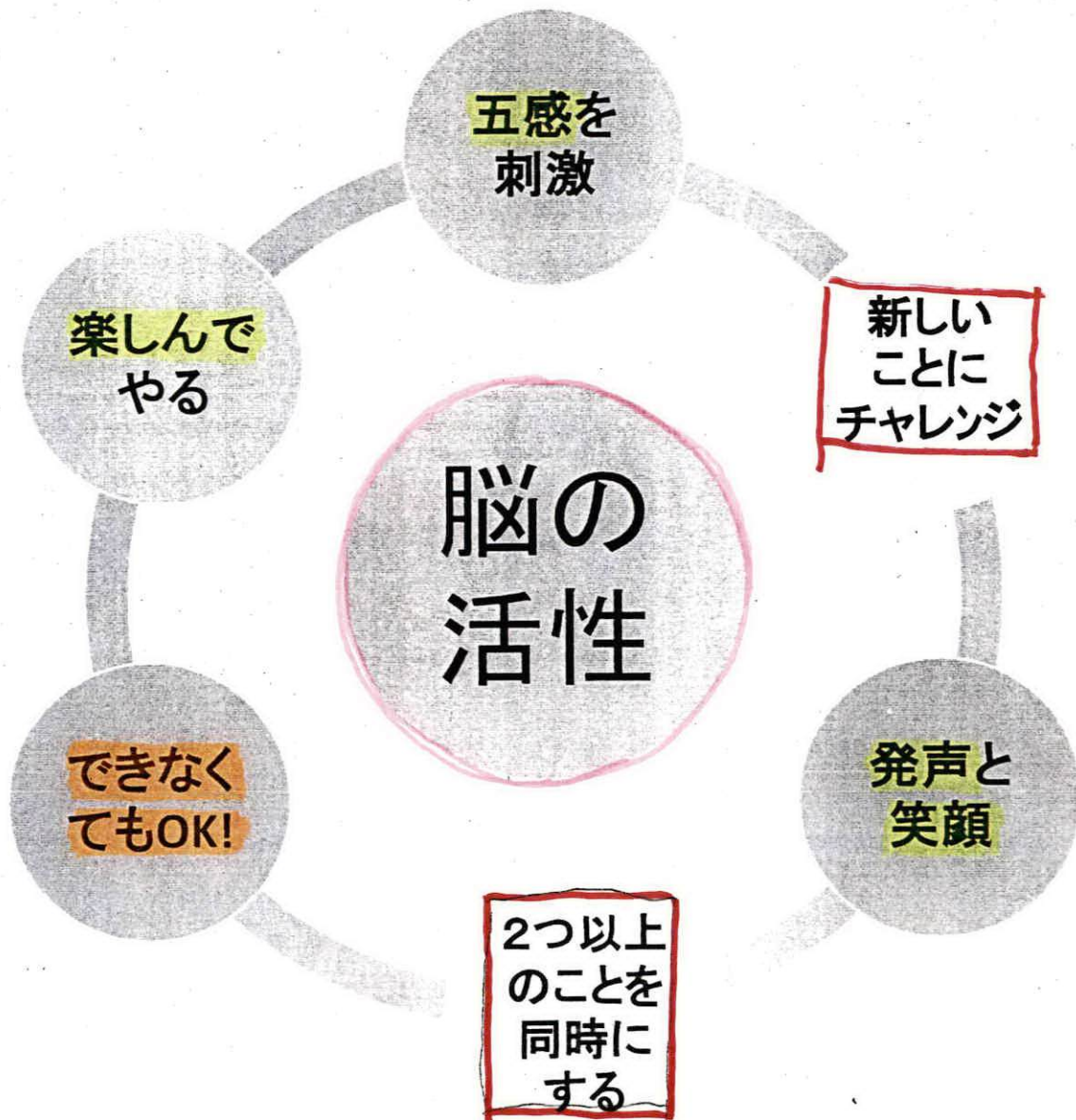
間違えるくらいの難しさがあるもの

体への負荷

息が軽く弾む程度、ややきついと感じる程度

笑って～ゆるして～♪OH! No(脳) !

脳と身体はつながっています！  
「脳の混乱」を楽しみましょう！  
笑顔でチャレンジして下さい



## 「コグニサイズ」の準備と心構え

その1

- 準備体操(ストレッチ)してからはじめましょう！

その2

- 無理はしないで徐々に行いましょう！

その3

- 水分補給はこまめに行いましょう！

その4

- 痛みや違和感を感じたらやめましょう！

その5

- 転倒に注意しましょう！

その6

- 少しの時間でも毎日、継続して行いましょう！