



脳を使って
元気に過ごそう

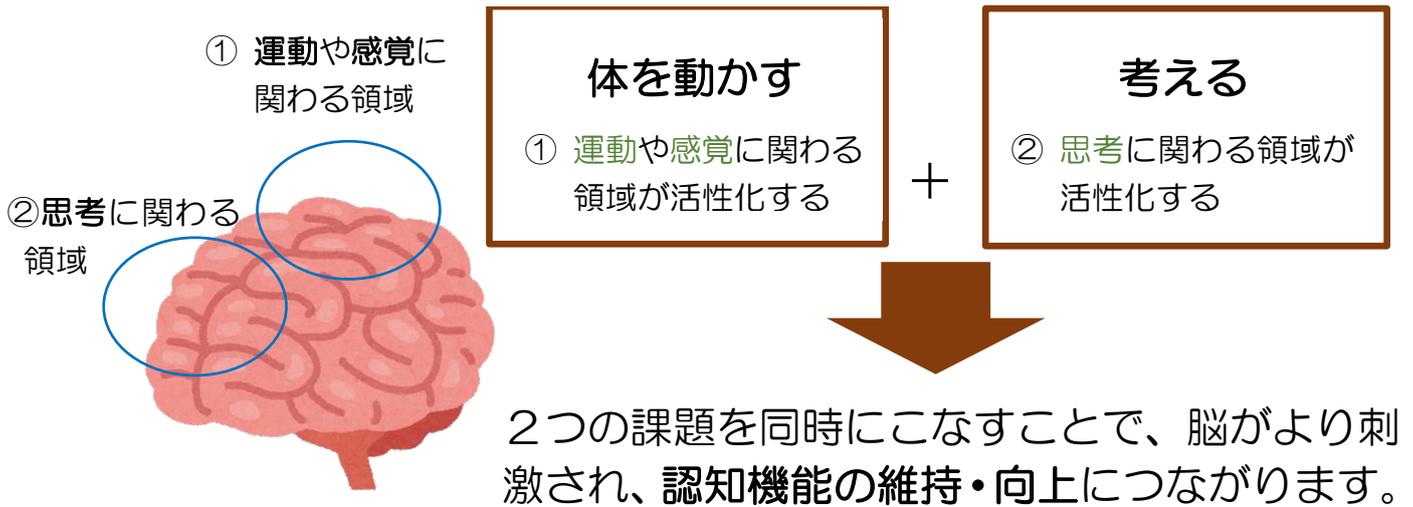
おうちで簡単シリーズ 26

元気を維持する脳トレ

コグニサイズ編



コグニサイズとは、運動と一緒に簡単な計算やしりとりなどの脳を使う課題を行うことで、健康増進と認知症予防を目指すプログラムです。



実践！

ウォーキングをしながら思い出してみましょう

「キーワードに関連する言葉を思い出して言う」という頭を働かせる課題と、「ウォーキングをする」という体を使った課題を同時に行います。

▼キーワード例

●魚の名前

●歴史上の人物の名前

●料理の名前

●世界の国の名前

●芸能人の名前

野菜の名前

かぼちゃ、人参、ナス、
えっと…ネギッ！

運動と一緒にやる課題は、静止している時は問題なくできるけれど、運動しながらやると、時々間違える、くらいが理想です。

