

# 50周年健康づくり企画に参加しませんか？

北医療生協は今年50周年を迎え、記念式典を行います。当日の午前中には北医療生協がおすすめする健康づくりの実践を行います。その一つが「コグニサイズ」です。

コグニサイズは2015年度「班会メニュー大会」で最優秀賞を取ったメニューです。これから班会やたまり場などで「やってみよう」と考えている方、または「班会メニューがマンネリ」と困っている方など、ぜひこの機会に参加してみませんか？皆さんのお越しをお待ちしています。

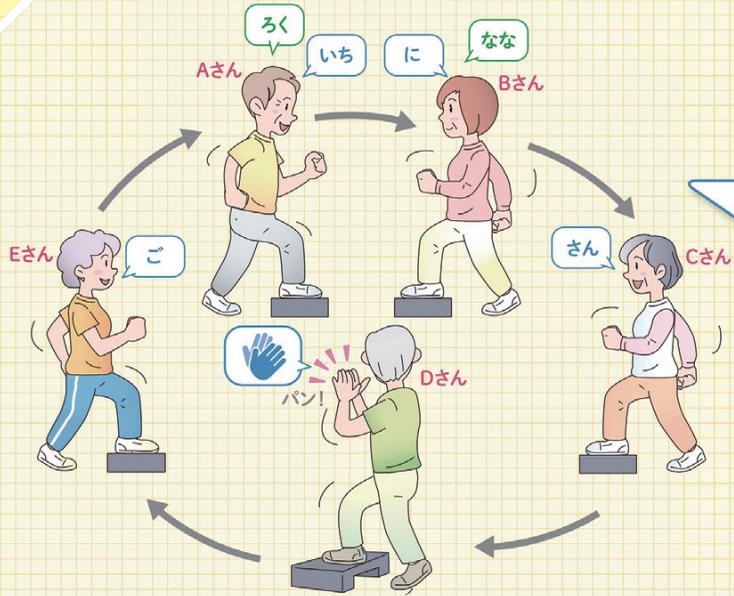
- 日程：10月23日(日) 10時～12時
- 場所：ウィルあいち
- 内容：1面をご覧ください

## 5人で楽しく

5人1組になって、順番に一人一つずつ数を声に出して数え、「4の倍数」のときは数を数えず、手をたたく。

これに、運動(ステップ運動や歩行)を組み合わせる。

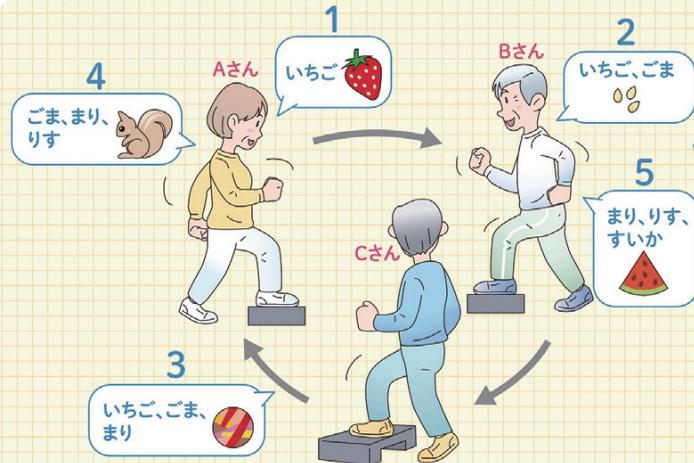
慣れてきたら、数の数え方を逆順に変えてみたり、倍数の「数」を変えてみましょう



## 3人で楽しく

3人1組になって、順番に覚えるしりとりを行う。ただし、二人前と一人前の単語を言ってから、自分の番になる。

これに、運動(ステップ運動や歩行)を組み合わせる。



出典：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

頭も体も動かそう！



# コグニサイズ

厚生労働省は「2025年の認知症患者は現状の約1.5倍となる700万人を超える」との推計を発表しました。65歳以上の高齢者のうち、5人に1人が認知症に罹患するといわれている現在、認知症予防への注目は高まってきています。

このような背景があるからか「認知症関係について班会でやってみよう」という組合員さんからの要望が理想です。

望がありました、認知症をどのように取り上げるか悩んでいた時に、スタッフから「コグニサイズ」の提案があり、班会メニューとして実施しています。コグニサイズは「こうすべき」という厳密なルールがなく、家庭でも気軽に始められるのが魅力です。運動と課題を同時に行い時々間違えてしまう程度が理想です。

これまで行ってきた班会では、「簡単なようで難しい」「スタッフも組合員も笑って楽しく行うことができた」と好評です。



生協わかばの里 介護福祉士 中塚 春子さん

## コグニサイズ コグニウォーク



いつもより大股で(しりとり・計算・川柳等)交えて少し早く歩く！

