

コグニサイズ 脳トレ & 運動

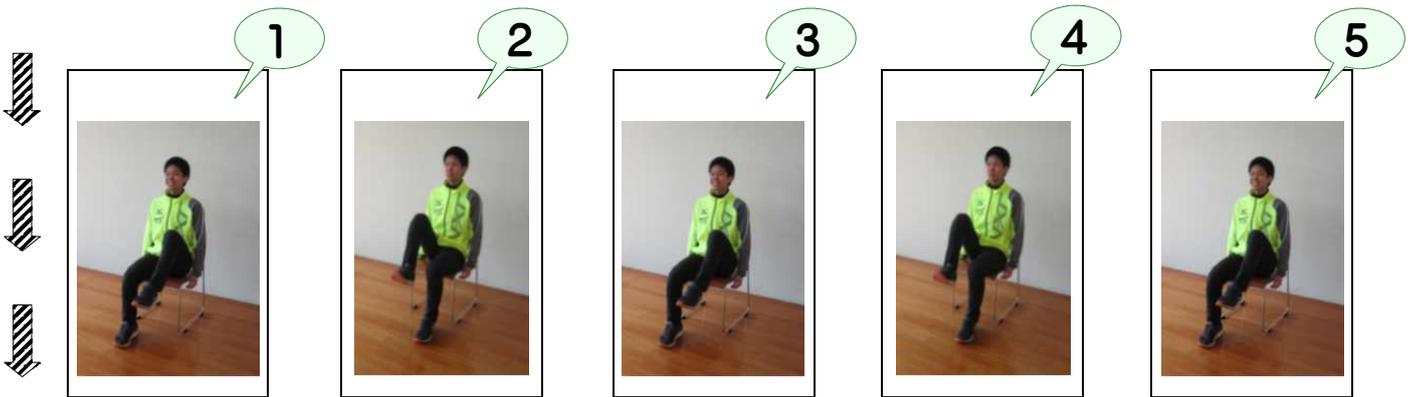
コグニサイズとは・・・

体を動かしながら筋力の強化や機能維持を
図ると同時に、計算やしりとりといった
認知トレーニングも行い、脳の働きを
活性化させ認知症の発症を遅らせるため
のものです。

始めてみよう！

コグニステップ

①1から30まで数を数えながら、足踏みをしましょう！



②足踏みをしながら3の倍数で拍手をしましょう！

↓	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
↓	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
↓	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

③足踏みをしながら3の倍数で拍手、5の倍数でバンザイをしましょう！

※15と30はバンザイをしましょう。

↓	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
↓	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
↓	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

④慣れてきたら30から逆に数えるなど、難しいことにチャレンジしましょう！