

コグニサイズってなに？

1

コグニサイズとは

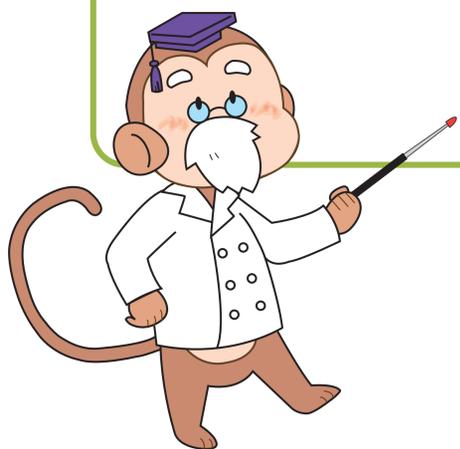
運動と計算やしりとりなどといった認知課題の2つを併せて行う運動のことです。コグニサイズの特徴は「こうすべき」という厳密なルールはなく、**家庭で気軽に始められる**ものです。有酸素運動をしながら脳を鍛えるトレーニングを行うことができ、脳と身体を一緒に使い一人でも複数人でも**楽しく取り組むことができます**。

身体（運動）と頭（認知機能）を一緒に動かすと？

身体機能の向上



「楽しむ」気持ちが生まれ
脳にポジティブな効果を与える。



コグニサイズの運動の種類

- ◎全身を使ってできるもの
- ◎軽く息が弾んで、脈拍数が上昇するもの

これらを踏まえばステップやウォーキング、ダンスなどでもOK！

