

# コグニウォーク 始めませんか？

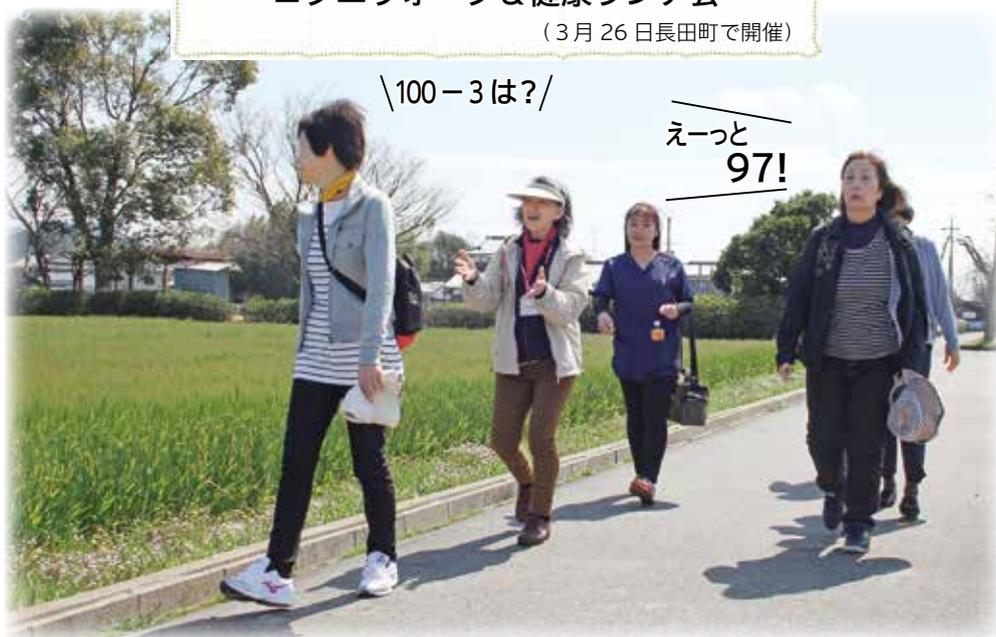
市では、介護予防・認知症予防を目的に、高齢者の居場所づくりと健康づくりとして、「コグニウォーク」を始めました。コグニウォークとは、認知機能(コグニション)と歩行(ウォーキング)を組み合わせた、頭を使いながら行うウォーキングです。

コグニウォークのほかに、運動の種類によって、コグニステップ、コグニダンス、コグニバイクなどがあります。これらは「コグニサイズ」といい、国立長寿医療研究センターが開発した、運動と認知課題(計算やしりとりなど)を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。英語の cognition(認知)と exercise(運動)を組み合わせてコグニサイズといいます。

脳とからだに刺激のある活動を生活に取り入れて、健康でいきいきと暮らしましょう。

## コグニウォーク & 健康ランチ会

(3月26日長田町で開催)



○約 2 km (30 分程度) をウォーキング!  
息がはずむ程度

○ウォーキング途中、認知課題(計算やしりとりなど)にチャレンジ!  
間違えてしまっても大丈夫。それも愛嬌

「コグニウォーク」は  
健康寿命を延ばすため、この3つを同時に体験できます

からだを  
動かす



あたまを  
働かせる



社会と  
つながる



## 7月の コグニウォーク&カフェ

今回は、ヴォーリス記念  
病院内のヴォーリス建築の  
ミニ見学会を同時開催しま  
す。ウォーキングの後には、  
カフェタイムもあります。

日時 7月10日(水)  
午前10時～

場所 ヴォーリス記念病院周辺  
対象 市内在住で医師から運  
動制限の指示を受けていな  
い人

定員 15人

参加費 300円

※当日のケガについて応急  
処置は行ないますが保険に  
は加入していません。



## ひとりで歩くより、 みんなで歩く方が楽しい

次の開催が  
楽しみです。

地域の魅力を  
たくさん発見  
できました。



ちょっと難しい  
ぐらいが、  
頭を使えるし  
楽しい！

みんなで歩くと、  
2kmも  
あっという  
間でした。

こんな人におススメ!!

- 昔はしっかり動いていたのに、今は頼りない…。
- 最近動作が遅くなったと家族に言われる…。
- 以前はたくさんの方の用事を一度にこなせていたのに、苦手になってきたなあ…。

## 4月開催のコグニウォーク (北里防災センター)



雨が降っていたので  
室内でコグニサイズ。  
足踏みに合わせて、し  
りとりや数を数えたり、  
3の倍数だけ手を叩いた  
り……。

## 3月開催のコグニウォーク (長田町)



メニューは、もち麦コロッケ、  
じゃこ豆、トマトパンなど

地元ボランティアによる  
地元食材を使った健康  
ランチをいただきました。  
コグニウォークは、地域  
の団体やボランティア、医  
療介護関係者などと協働  
で企画しています。