



コグニサイズ ～認知症未病改善

県では、認知症未病改善の一環として、認知症のリスクを軽減することが期待されている**コグニサイズ**を全県で普及・展開しています。

コグニサイズとは

コグニサイズ = コグニション（認知） + エクササイズ（運動）

（国立研究開発法人 国立長寿医療研究センターが開発した運動プログラム）



コグニサイズ地域ミーティング

コグニサイズは、継続することがもっとも大切。短い時間でも毎日行ったり、仲間と行うグループ活動も役立ちます。
コグニサイズを行う上で効果的な実践例、プログラム例などを共有し、定着・スキルアップはかる機会として、「コグニサイズ地域ミーティング」を開催しています。
ぜひご参加ください。

地域ミーティングでの意見交換を「コグニサイズ実践のヒントBook」としてまとめました！

神奈川県ホームページからダウンロードできます

神奈川県 コグニサイズ ヒント

