



# 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

