

# ※ ちょうせん コグニサイズに挑戦！

## コグニサイズって？

運動で健康な体づくりをしながら、頭をつかって脳のはたらきを活発にして認知症になりにくくするエクササイズです。楽しく取り組んでみましょう！



いっしょ  
家族と一緒に  
やってみよう！

### STEP1 コグニション ( 頭を使う )

両足で立って1から順番に数を数え、3の倍数で手を叩こう！

#### ★ポイント

手を叩く時は、  
声は出さないようにしよう！



### STEP2 エクササイズ ( 体を使う )

ステップを覚えよう！

- ①右足を右に出してもどす
- ②左足を左に出してもどす

#### ★ポイント

①と②をくりかえそう！

