

# えびすデイサービスセンターは 認知症の予防・進行予防 「コグニサイズ」にかを入れています!

えびす便り  
号外

令和4年5月

## コグニサイズとは?

国立長寿医療研究センターが開発し、英語のコグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせ、コグニサイズと名付けられました。

頭を使いながら同時に身体を動かすことで、認知機能の維持・向上の効果が期待できるといわれています。上手にできることよりも、試行錯誤することで脳の活性化を図ります。

## コグニサイズ 研修風景

令和4年5月12日にコグニサイズの研修会を行いました。看護師・介護職員全員が参加し、利用者様に「効果的に楽しく」実施するために、みんな真剣に研修を受けました。



次々と課題を変えて実践

介護予防や認知症についての知識もしっかり学びます

脳を使ってる感じがすごい!!

## 今回の研修講師のご紹介



茂木 潤一 先生  
かながわ健康財団所属  
健康運動指導士  
社会福祉士

大学卒業後、横浜市内の地域ケアプラザで地域交流部門のコーディネーターや地域包括支援センターにてソーシャルワーカーとして高齢者支援をされてこられました。平成23年より高齢者支援の現場で得た経験を活かして、地域住民等への「介護」「フレイル」「認知症」等の予防をテーマとした講師活動や地域の健康づくりイベントの企画実施等を行われています。

## まとめ・感想

えびすデイ代表 佐野文子

「コグニサイズ」を取り入れることで、利用者様が楽しく体と頭を使うプログラムがさらに充実します。認知症の予防・進行予防には運動と脳を使うこと、そしてコミュニケーションが大切だと考えています。これからもスタッフ全員で取り組んでいきますので、宜しくお願い致します。

## 問い合わせ先

ご見学(送迎あり)  
いつでもOKです!

えびすデイサービスセンター  
横須賀市上町1-40  
長瀬ビル1階



えびすデイサービスセンター ☎046-884-9516