

～コグニサイズで認知症予防～

平塚市

ツクイ平塚中堂デイサービス

管理者 鈴木 小夜香

1、デイサービスでのコグニサイズ（認知症予防運動）についての取り組み内容です。

ツクイ平塚中堂では、認知症予防の為、機能訓練の一環としてコグニサイズを行っております。コグニサイズとは、運動をしながら認知課題（計算・しりとり）を組み合わせて行う取り組みの総称です。運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅らせることを目的に実施しております。

2



⇒ ①まずは準備体操！しっかり身体を動かしてから始めます。

②立って行うグループと

座って行うグループに分かれます。

お客様の状態に合わせたプログラムで無理なく行います。

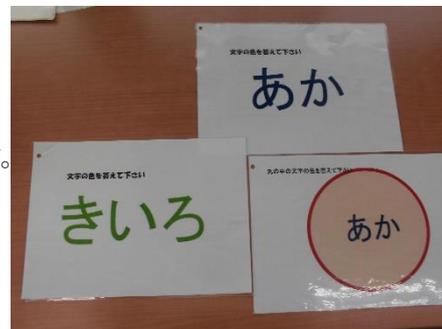




👉ラダーの様子です。
4歩1セットで色に合わせて
足を外に出します。



👉計算の答えを
色で答えて頂きます。



👉職員手作りのツールです！

3、H28.4月より始めた取り組みですが、現在は介護職員全員がコグニサイズ研修へ参加をし、試行錯誤しながらお客様の状態に合わせたプログラム作りを行いました。

コグニサイズを取り入れてから、体操の時間を嫌がっていたお客様や、歌や踊りなんて子供っぽいとおっしゃっていたお客様もすすんで参加して下さるようになり、体操の時間が元気あるものになりました。

また、平塚市のケアマネ勉強会にもお呼び頂き、コグニサイズ研修を行ったりと、取り組みが周知されてきております。

4、今後の取り組みとして、高齢者用の集団認知検査「ファイブ・コグ」を取り入れコグニサイズを行う事による評価を行い、ケアマネジャーやご家族と共有していけたらと思っています。