

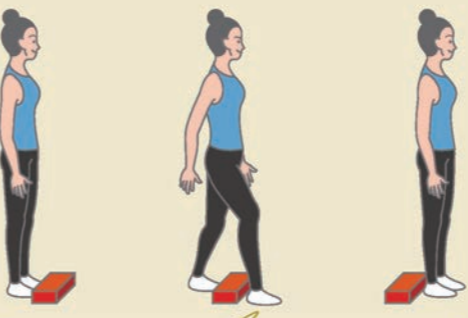


### サルコサイズメニュー4 / 有酸素トレーニング

#### 有酸素トレーニングメニュー

#### 1 前後ステップ ティッシュボックス

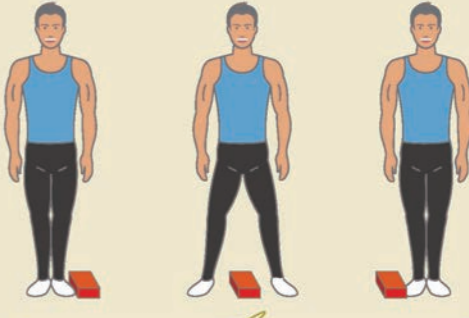
- 手箱  
ボックスを超えて戻る。  
① 平縦置きして前後3分間、1分休憩  
② 平縦置きして前後3分間。



気分転換に、先に出す足を変えてみましょう♪

#### 2 左右ステップ ティッシュボックス

- 手箱  
ボックスを超えて戻る。  
① 平縦置きして左右3分間、1分休憩  
② 平縦置きして左右3分間。



好きな音楽を聴きながらなど、楽しみながらしてみましょう♪

### 垂水市からサルコサイズ教室自主講座のご案内

令和2年度から、サルコサイズの自主講座が開催されています。垂水市では、この自主講座に共催し、参加者のフォローアップを実施しています。自主講座に興味のある方は、垂水市保健課健康増進係（32-1116）までお問い合わせください。自主講座の世話人の方とおつなぎし、参加までをサポートいたします！

サルコサイズは市HPでもご紹介しています。



### 脳も一緒にトレーニング コグニサイズ！

自粛生活の長期化で外出機会が減少すると、脳の機能が衰えてしまうことも心配されます。認知症の予防のためには、適度に身体を動かして運動すること、頭を使って脳を刺激することが重要です。

そこでオススメするのは、「コグニサイズ (Cognicise)」です。コグニサイズとは、認知を表すコグニション (cognition) と運動を意味するエクササイズ (exercise) を組み合わせた用語で、国立長寿医療研究センターで開発された運動と認知課題を組み合わせた認知症予防を目的とした取り組みの総称です。

全身を使った軽く息がはずむ (中強度の負荷) 程度の運動と頭を使う課題を同時に実施することがポイントです。コグニサイズでは、課題自体がうまくなることが目的ではありません。課題に慣れ始めたら、どんどんと創意工夫によって内容を変えていきましょう。たまに間違ってしまうくらいが、脳に負荷がかかり、活動が活性化されます。間違いながらも、楽しく課題にチャレンジすることがオススメです。



### 脳も一緒にトレーニング コグニサイズ！



STEP 3  
コグニサイズ  
コグニステップ

運動しながら、脳を刺激する  
ステップ運動+3の倍数で拍手

両足をそろえ、背筋を伸ばして立つ。

大きく動かす

1 右横に大きくステップする。

自分側から見た足の動き

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの (以下同様)。

大きく動かす

2 右足を元に戻す。

大きく動かす

3 左横に大きくステップして、拍手する。

拍手！

4 左足を元に戻す。ここまでが1セット

右横・左横にステップ

※1~4を1セットとして、約10分間繰り返す。

※国立長寿医療研究センターのパンフレットより引用

1. まずは、左右のステップ運動+3の倍数で拍手の課題を10までやってみましょう。
2. 10まで出来たら、30まで数を増やしてやってみましょう。
3. 上手くできたら、ステップと数をかぞえるペースを少しはやくしてみましょう。
4. 慣れてきたら、ステップを右横・左横から変えてみましょう。(右前・左前・右横・左横などがオススメです)