

Do the 健康団地

健康団地づくりレポート



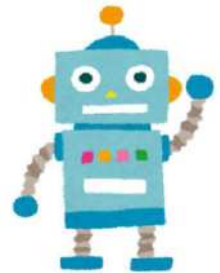
県は「健康寿命日本一」を目指して、国立研究開発法人国立長寿医療研究センターが開発した「コグニサイズ※」の普及に取り組んでいます。

「コグニサイズ」を健康団地の取組みの一環として、健康団地で行いましたので御紹介します。

※「コグニサイズ」とは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語で、頭で考えるコグニション課題と身体を動かすエクササイズ課題を同時に行うことで、脳と身体の機能を効果的に向上させることが期待されます。

県営いちょう下和田団地（大和市）

「コグニサイズ指導者派遣及びロボット貸出し」



平成 29 年 8 月 18 日、かながわ健康財団から指導者とコミュニケーションロボット「パルロ」がいちょう下和田団地の第一集会所を訪れました。

団地住民 15 名が参加し、参加者全員で輪を作り、複数人で行う「コグニサイズ」を行いました。参加者からは、参加者全員で行うことで、連帯感と緊張感が生まれ、楽しく取り組むことができたとの声が寄せられました。

