

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。

### 県営浦賀かもめ団地（横須賀市）

#### 「コグニサイズ指導者派遣」



平成 29 年 8 月 29 日、かながわ健康財団から指導者が浦賀かもめ団地の集会所を訪れました。団地住民 25 名が参加し「コグニサイズ」を行いました。

当団地では、住民が講師となり、毎週「コグニサイズ」を行っていますが、外部から講師を招いたことで、普段と異なる「コグニサイズ」を行うことができました。

参加者からは、今日の経験を活かし、今後も楽しみながら「コグニサイズ」を継続していきたい。との声が寄せられました。

