

11月4日(金)武道場にて看護学科4年生が認知症予防を目的とした取り組みコグニサイズを学習しました。

講師は当校の卒業生でもある医療法人祥風会 甘木病院 在宅支援部 課長の長尾一樹先生です。認知症の基礎知識を学習後に、動画を視聴しながらコグニサイズを体験しました。



実習でも使えそう



計算しながらって難しい！！



身体を動かしながら学習できて楽しかった



*コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題(計算、しりとりなど)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を表した造語です。英語の cognition (認知) と exercise (運動) を組み合わせて cognicise (コグニサイズ) と言います。Cognition は脳に認知的な負荷がかかるような各種の認知課題が該当し、Exercise は各種の運動課題が該当します。運動の種類によってコグニステップ、コグニダンス、コグニウォーキング、コグニバイクなど、多様な類似語があります。コグニサイズは、これらを含んだ総称としています。