コグニパック

国立研究開発法人
国立長寿医療研究センター
National Center for Geriatrics and Gerontology

©2020 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

「コグニパック」は，最近頭を使っていない，もの忘れが気になるという方が，頭と体を同時に使うことができるような課題を掲載しています．複数の課題を準備しましたので，いつも同じ課題を選ぶのではなく，毎日異なる課題を数種類行いましょう．ご家族と一緒に行うことも意欲の向上や運動の継続につながります．認知課題は少し難しいものになっていますが，全てできなくても問題ありません．笑顔で，楽しみながらチャレンジすることで脳の活性化が促進されます．普段の生活でも頭と体をしっかり使うことを意識して，頭と体の健康を維持してください．

運動の注意点

1. 運動については無理はせず，痛みのない範囲で実施してください．
2. トレーニング中の転倒には注意してください．
3. 椅子や机を使用する時は安定したものを用い，パイプ椅子やキャスター付き椅子のような軽いもの，動くものは使用しないでください．
4. 認知課題は自由に変更できます．「水に関係するもの」→「火に関係するもの」，「う」から始まる言葉→「け」から始まる言葉など，課題の作成にも挑戦してみてください．

©2020 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

コグニパック掲載運動一覧

頭や体の状態に合わせて各種運動や認知課題を組み合わせてください．バランス運動は転倒のリスクがありますので注意して行ってください．

番号	ストレッチ	バランス	筋トレ	全身運動	認知課題	座って	立って	運動の内容
1	●				計算	●		太ももうら伸ばし
2	●				言葉の思い出し	●		太ももうら伸ばし
3			●		記憶	●		もも上げ
4			●		注意	●		つま先・かかと運動
5	●				計算		●	ふくらはぎ伸ばし
6	●				言葉の思い出し		●	ふくらはぎ伸ばし
7	●				記憶	●		体幹伸ばし
8	●				注意	●		体幹伸ばし
9-12			●		計算 言葉の思い出し 記憶・注意		●	太ももの筋トレ
13		●			言葉の思い出し		●	つぎ足バランス
14,15			●		注意	●		足踏み
16,17			●	●	注意・抑制		●	足踏み
18-21					注意・抑制	●		手の運動
22				●			●	ウォーキング

座って：座って行う運動　立って：立って行う運動

©2020 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

1　太ももうら伸ばし & 認知課題

ここがポイント！
左の運動を行いながら，右の認知課題を声に出して行いましょう．
60 秒間，計算をし続けましょう．

運動課題

- 椅子に座る時は，浅く腰掛けすぎて，椅子から転落しないように気を付けましょう．
- 片足の膝を伸ばした状態で体を前に倒し，太ももの裏を伸ばします．
- 反動を付けずに深呼吸しながら，痛みのない範囲でじっくり伸ばします．

認知課題

【計算課題】

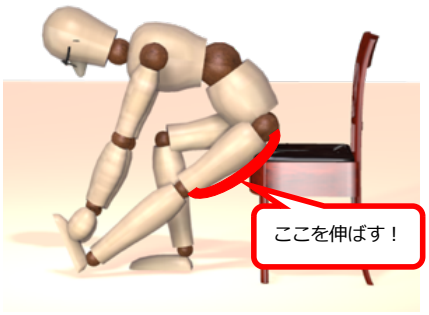
- 0から順に2つおきに数えてください．（0, 2, 4…）
- 0から順に3つおきに数えてください．（0, 3, 6…）
- 90から1ずつ引いてください（90, 89, 88…）．慣れたら2ずつ，3ずつ，引いてみましょう．

©2020 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

2 太ももうら伸ばし & 認知課題

ここがポイント！
左の運動を行いながら，右の認知課題を声に出して行いましょう．
60 秒間，言葉の思い出し課題をし続けましょう．

運動課題



- 椅子に座る時は，浅く腰掛けすぎて，椅子から転落しないように気を付けましょう．
- 片足の膝を伸ばした状態で体を前に倒し，太ももの裏を伸ばします．
- 反動を付けずに深呼吸しながら，痛みのない範囲でじっくり伸ばします．

認知課題

【言葉の思い出し課題】

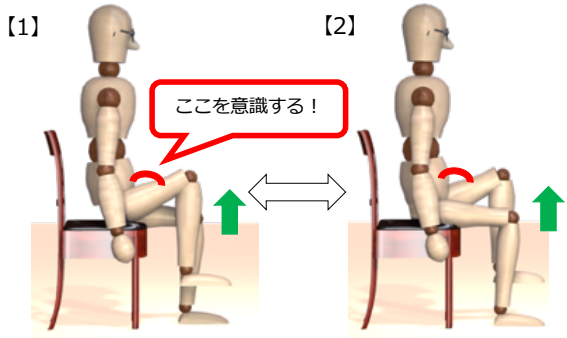
次の言葉をできるだけたくさん挙げてみましょう．
- 家事に使う道具の名前
- 「う」から始まる言葉
- 「春」から連想されるもの
- 「水」に関係するもの（石鹸，お風呂，ベネチア…）

©2020 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

3 もも上げ & 認知課題

ここがポイント！
左の運動を行いながら，右の認知課題を声に出して行いましょう．
60 秒間，記憶の課題をし続けましょう．

運動課題



- 【1】で**矢印の方向に**足をゆっくり持ち上げ，ゆっくり下ろします．足の付け根（赤線の部分）を意識しましょう．
- 【2】で反対の足を**矢印の方向に**ゆっくり持ち上げ，ゆっくり下ろします．

認知課題

【記憶課題】

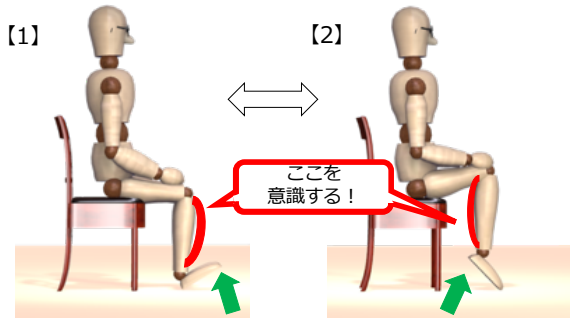
次のものを思い出して答えてください．
- 冷蔵庫の中身
- 道を歩くと見えるもの
- 都道府県名
- 昨日の夕食で食べたもの

©2020 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

4 つま先・かかと運動 & 認知課題

ここがポイント！
左の運動を行いながら，右の認知課題を声に出して行いましょう．
60 秒間，集中して課題をし続けましょう．

運動課題



- 【1】で**矢印の方向に**「つま先」をゆっくり上げて，ゆっくり下ろします．
- 【2】で**矢印の方向に**「かかと」をゆっくり上げて，ゆっくり下ろします．
- つま先を上げる時はすねを，かかとを上げる時はふくらはぎ（赤線の部分）を意識しましょう．

認知課題

【注意課題】

部屋の前方を見渡しながら答えてください．

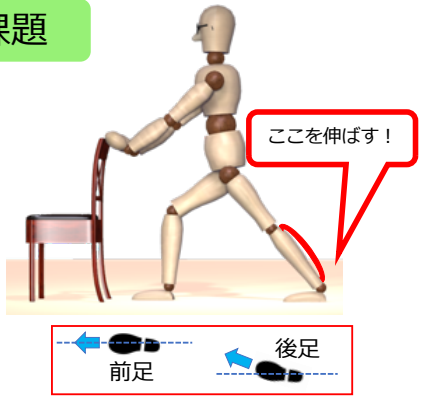
- 丸いものはいくつありますか
- 赤いものはいくつありますか
- 緑のものはいくつありますか
- 慣れたら右足はかかと上げ，左足はつま先上げというように左右別の運動を行いましょう．

©2020 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

5 ふくらはぎ伸ばし & 認知課題

ここがポイント！
左の運動を行いながら，右の認知課題を声に出して行いましょう．
60 秒間，計算をし続けましょう．

運動課題



- 机や椅子を持って安全を確保して行ってください．
- 両足のつま先を正面に向けてください．後ろ足のつま先を少し内側に向けるとさらに伸びます．
- 反動をつけずにゆっくり伸ばしてください．

認知課題

【計算課題】

計算をしてみましょう．

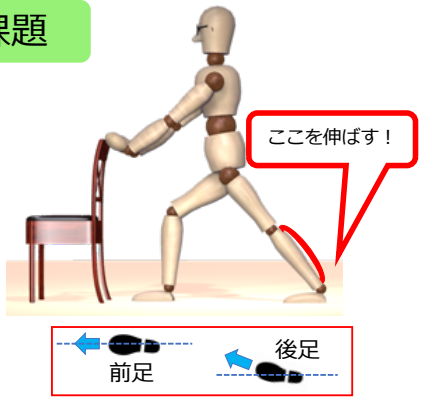
- 2から始めて倍倍にしていきましょう．（2, 4, 8…）
- 32から順に3つおきに数えてください．（32, 35, 38 … ）
- 200から1ずつ引いてください．慣れたら2ずつ，3ずつ引いてみましょう．

©2020 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

6 ふくらはぎ伸ばし & 認知課題

ここがポイント！
左の運動を行いながら，右の認知課題を声に出して行いましょう．
60 秒間，言葉の思い出し課題をし続けましょう．

運動課題



- 机や椅子を持って安全を確保して行ってください．
- 両足のつま先を正面に向けてください．後ろ足のつま先を少し内側に向けるとさらに伸びます．
- 反動をつけずにゆっくり伸ばしてください．

認知課題

【言葉の思い出し課題】

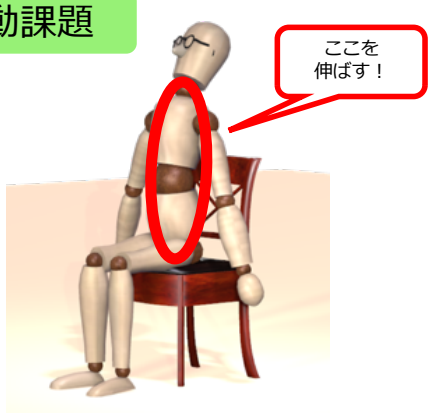
次の言葉をできるだけたくさん挙げてください．
- 大工仕事に使う道具の名前
- 3文字の言葉（パンダ，みかん，マグロ…）
- 「夏」から連想されるもの
- 木の種類（ヒノキ，スギ…）

©2020 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

7 体幹伸ばし & 認知課題

ここがポイント！
左の運動を行いながら，右の認知課題を声に出して行いましょう．
60 秒間，記憶の課題をし続けましょう．

運動課題



- 左右の両腕を外側に開き，胸を広げます．
- 胸の前の筋肉を伸ばします．
- 反動をつけずに深呼吸しながら，痛みのない範囲でゆっくり胸と背中を伸ばします．

認知課題

【記憶課題】

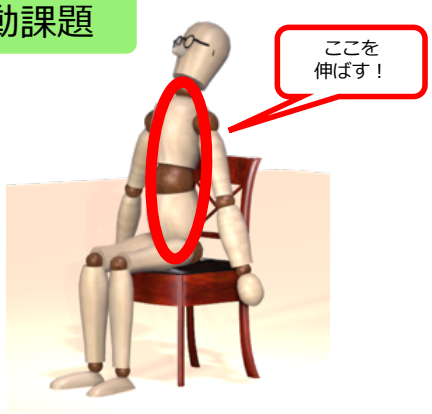
思い出して答えてください．
- 最近話題になったニュース
- 家から最寄りの駅に行く道順
- 住んでいる都道府県の市町村名（愛知県なら，名古屋市，大府市，豊橋市…）

©2020 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

8 体幹伸ばし & 認知課題

ここがポイント！
左の運動を行いながら，右の認知課題を声に出して行いましょう．
60 秒間，集中して課題をし続けましょう．

運動課題



- 左右の両腕を外側に開き，胸を広げます．
- 胸の前の筋肉を伸ばします．
- 反動をつけずに深呼吸しながら，痛みのない範囲でゆっくり胸と背中を伸ばします．

認知課題

【注意課題】

部屋の前方を見渡しながら答えてください．

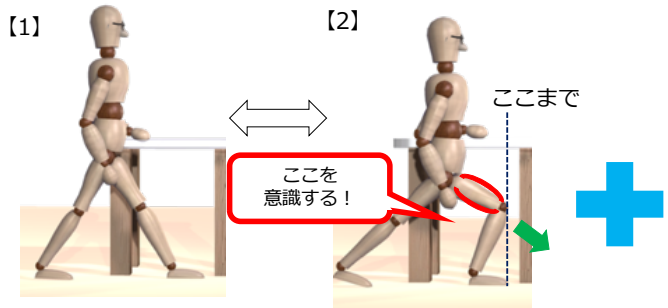
- 四角いものはいくつありますか
- 青いものはいくつありますか
- 一番重そうなものはなんですか
- 一番古いものはどれですか

©2020 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

9 太ももの筋トレ & 認知課題

ここがポイント！
左の運動を行いながら，右の認知課題を声に出して行いましょう．
60 秒間，計算をし続けましょう．

運動課題



- テーブルや椅子，手すりを持って安全を確保してください．
- 【1】で足を前後に広げます．背すじは伸ばしてください．
- 【2】で前足**（矢印の方向）**に体重をかけて，赤線の部分に意識を向けて踏ん張って**3** 秒静止します．

認知課題

【計算課題】

計算をしてみましょう．

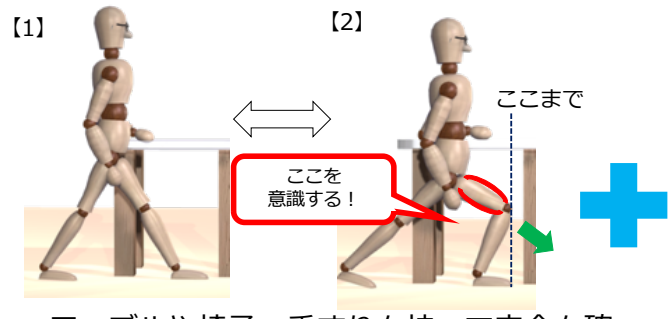
- 2から順に6つおきに数えてください（2, 8, 14…）．
- 思いついた偶数を割れなくなるまで順に2で割ってください．（100, 50, 25 ; 24, 12, 6, 3… ）
- 300から1ずつ引いてください．慣れたら2ずつ，3ずつ引いてみましょう．

©2020 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

10 太ももの筋トレ & 認知課題

ここがポイント！
左の運動を行いながら，右の認知課題を声に出して行いましょう．
60 秒間，言葉の思い出し課題をし続けましょう．

運動課題



- テーブルや椅子，手すりを持って安全を確保してください．
- 【1】で足を前後に広げます．背すじは伸ばしてください．
- 【2】で前足**（矢印の方向）**に体重をかけて，赤線の部分に意識を向けて踏ん張って**3** 秒静止します．

認知課題

【言葉の思い出し課題】

次の言葉をできるだけたくさん挙げましょう．

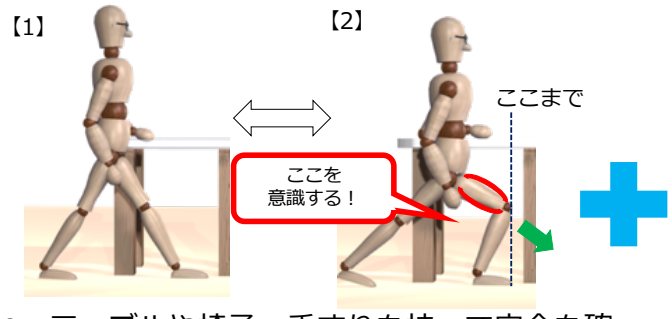
- 調味料の名前（塩，砂糖…）
- 国の名前（ポルトガル，ドイツ，ペルー…）
- 「秋」から連想されるもの
- 2文字の言葉（いぬ，ごま…）

©2020 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

11 太ももの筋トレ & 認知課題

ここがポイント！
左の運動を行いながら，右の認知課題を声に出して行いましょう．
60 秒間，記憶の課題をし続けましょう．

運動課題



- テーブルや椅子，手すりを持って安全を確保してください．
- 【1】で足を前後に広げます．背すじは伸ばしてください．
- 【2】で前足**（矢印の方向）**に体重をかけて，赤線の部分に意識を向けて踏ん張って**3** 秒静止します．

認知課題

【記憶課題】

思い出して答えてください．

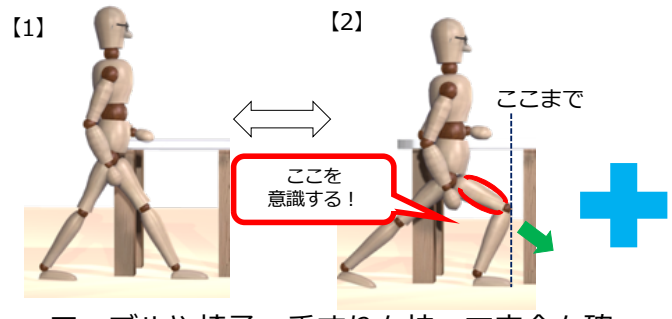
- 昨日一日の行動
- 今まで食べたものの中で一番美味しかったもの
- 好きな歌と歌っている歌手の名前（上を向いて歩こう，坂本九…）

©2020 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

12 太ももの筋トレ & 認知課題

ここがポイント！
左の運動を行いながら，右の認知課題を声に出して行いましょう．
60 秒間，集中して課題をし続けましょう．

運動課題



- テーブルや椅子，手すりを持って安全を確保してください．
- 【1】で足を前後に広げます．背すじは伸ばしてください．
- 【2】で前足**（矢印の方向）**に体重をかけて，赤線の部分に意識を向けて踏ん張って**3** 秒静止します．

認知課題

【注意課題】

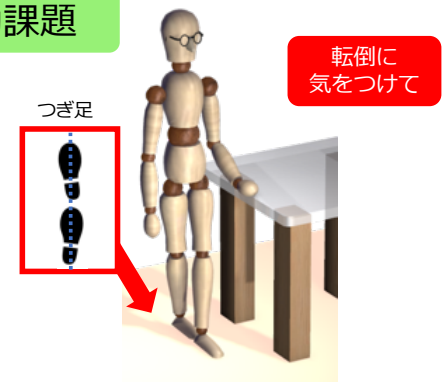
部屋の前方を見渡しながら答えてください．
- 片付けた方が良いと思うものはありますか
- 部屋の中のものから思い出深いものを探してください
- 前方の壁にシミはありますか

©2020 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

13 つぎ足バランス & 認知課題

ここがポイント！
左の運動を行いながら，右の認知課題を声に出して行いましょう．
60 秒間，言葉の思い出し課題をし続けましょう．

運動課題



- 机など安定した台に軽く触れてください．
- バランスを崩しそうな時は，しっかりと台につかまって体重を台の方に寄せてください．
- 両足が一直線になるよう，片方のかかとと，もう片方のつま先を合わせて立ちます．
- 20 秒経過したら足を逆にして行います．

認知課題

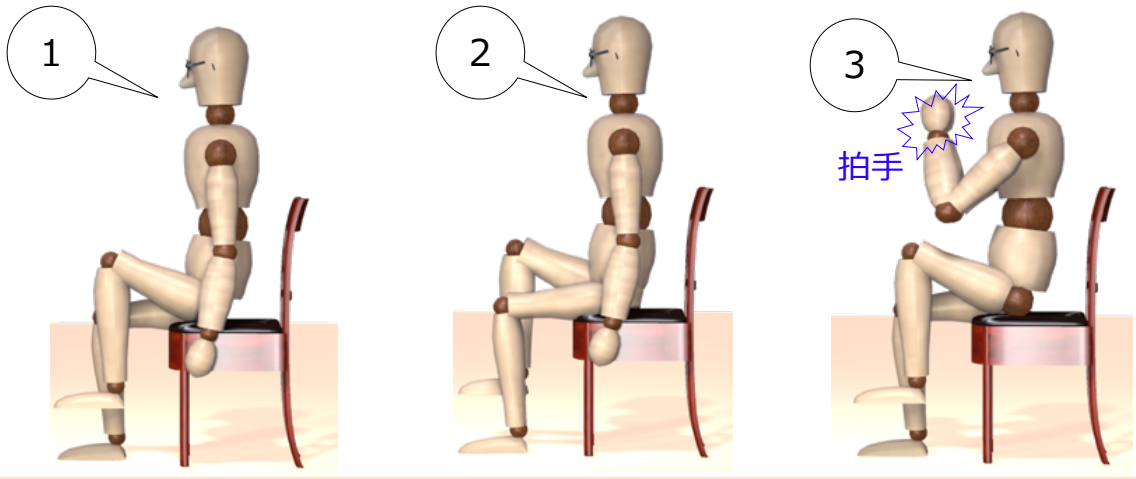
【言葉の思い出し課題】

次の言葉をできるだけたくさん挙げましょう．
- 色の名前（赤，青…）
- 4文字の言葉（おんせん，あざらし，うめぼし…）
- 「冬」から連想されるもの
- カタカナで書く言葉（トラック，コンセント…）

©2020 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

14 座って足踏み & 認知課題

足踏み運動＋回数を数えながら「3の倍数」で手を叩く



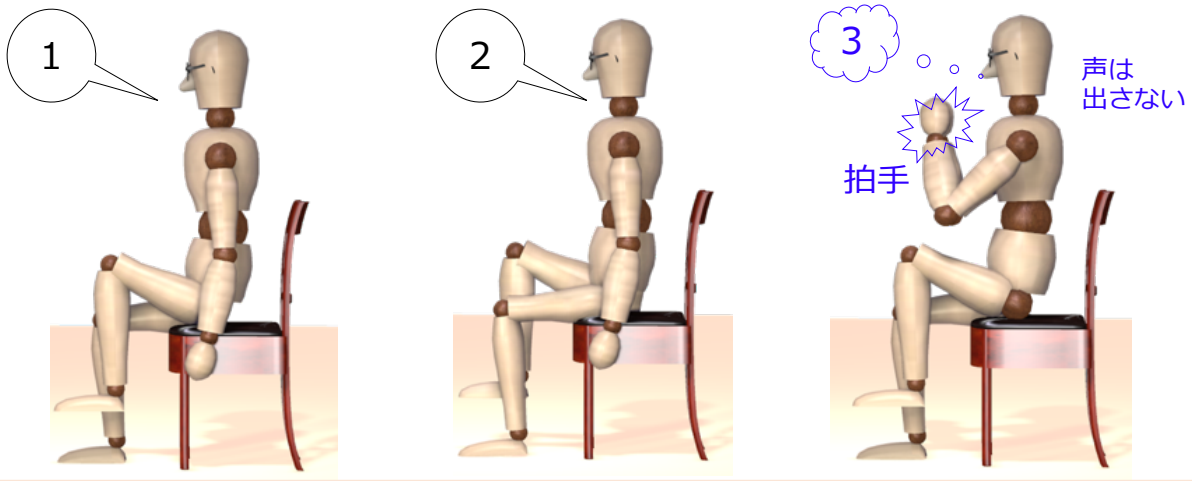
ここがポイント！

- 3の倍数（3, 6, 9…）で手を叩きます．「30」まで続けましょう．
- 慣れてきたら，手を大きく振りましょう．
- 4の倍数，　5の倍数などもやってみましょう．

©2020 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

15 座って足踏み & 認知課題

足踏み運動＋　「3の倍数」で手を叩き**声を出さない**



ここがポイント！

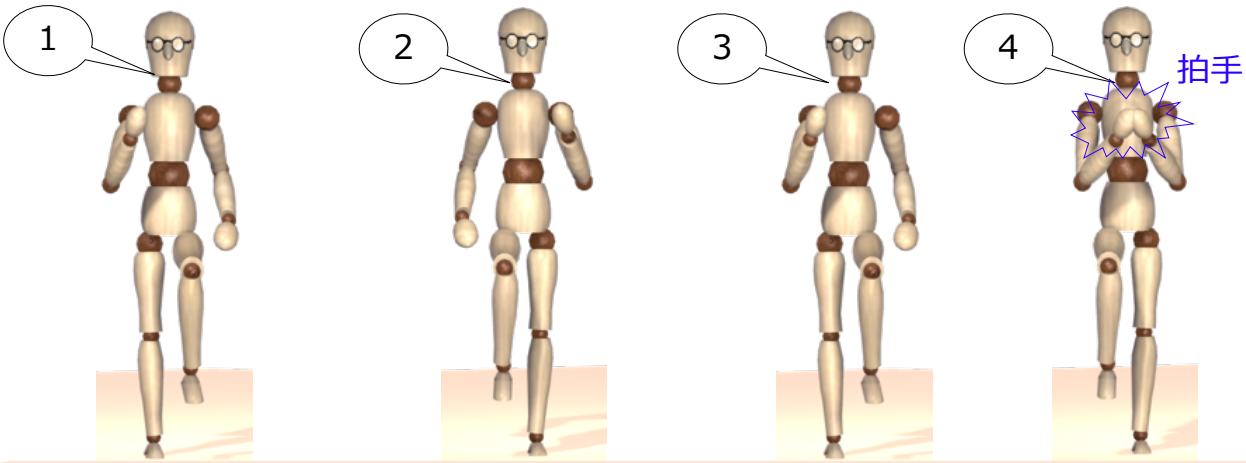
- 3の倍数は**発声しないで**手だけ叩きます．「30」まで続けましょう．
- 慣れてきたら手を大きく振りましょう．
- 4の倍数，5の倍数などもやってみましょう．

©2020 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

16 立って足踏み & 認知課題

歩く速度が遅くなってきた方や転んだことがある方はこの運動は実施しないでください.

足踏み運動＋数えながら「4の倍数」で手を叩く



ここがポイント！

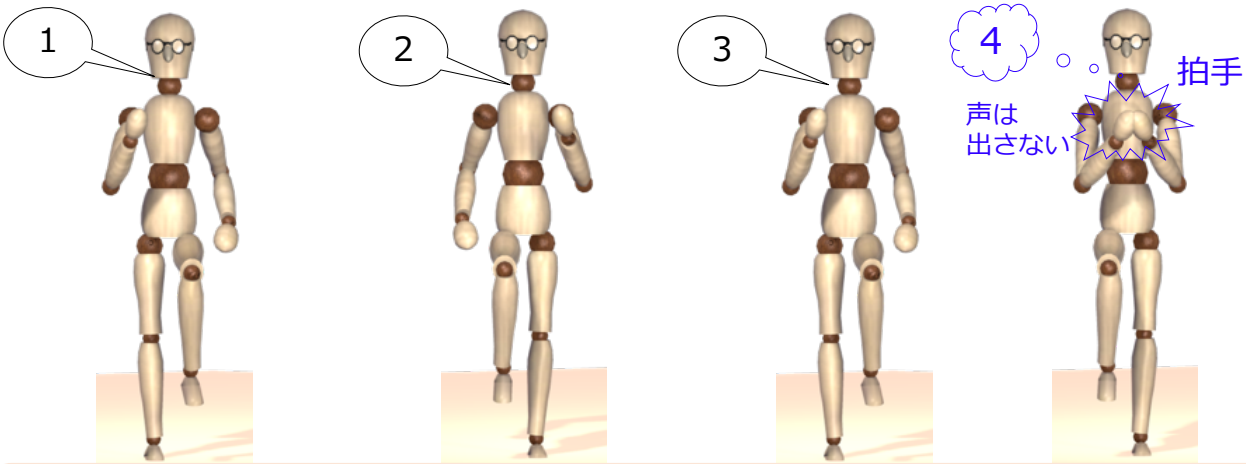
- 4の倍数で手を叩きます. 「30」まで続けましょう.
- 3の倍数, 5の倍数などもやってみましょう.

©2020 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

17 立って足踏み & 認知課題

歩く速度が遅くなってきた方や転んだことがある方はこの運動は実施しないでください.

足踏み運動＋数えながら「4の倍数」で手を叩き**声を出さない**



ここがポイント！

- 4の倍数は**発声しないで**手を叩きます. 「30」まで続けましょう.
- 3の倍数, 5の倍数などもやってみましょう.

©2020 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

18

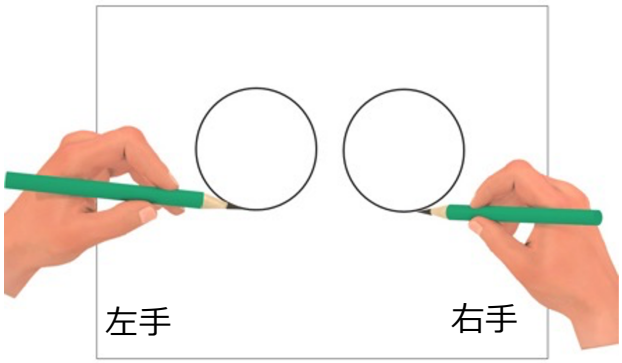
右手 & 左手の同時使用課題

＜図形を描いてみましょう＞

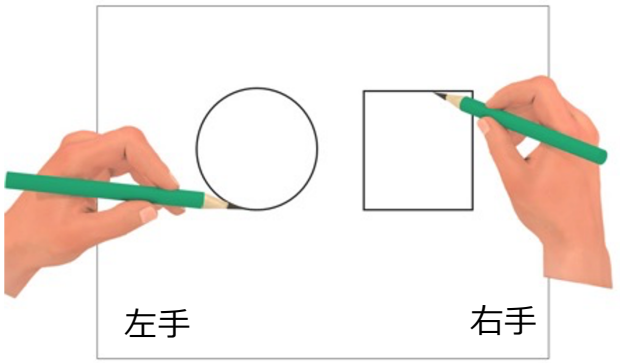
課題1：両手で同じ図形を描く（丸，三角，四角）など

課題2：両手で違う図形を描く（右手：四角　左手：丸）など

課題1



課題2



©2020 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

19

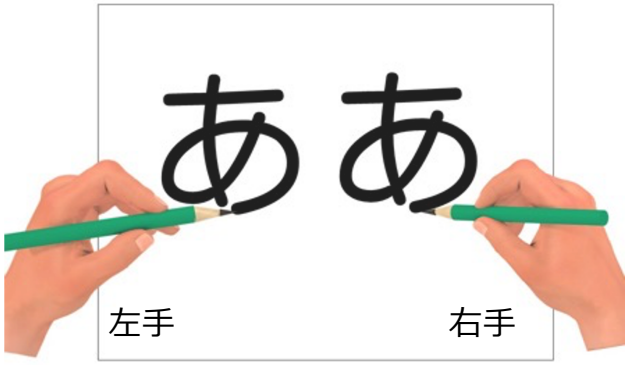
右手 & 左手の同時使用課題

＜ひらがなを描いてみましょう＞

課題3：両手で同じひらがなを描く（あ行，単語）など

課題4：両手で違うひらがなを描く（右手：あ　左手：い）など

課題3



課題4

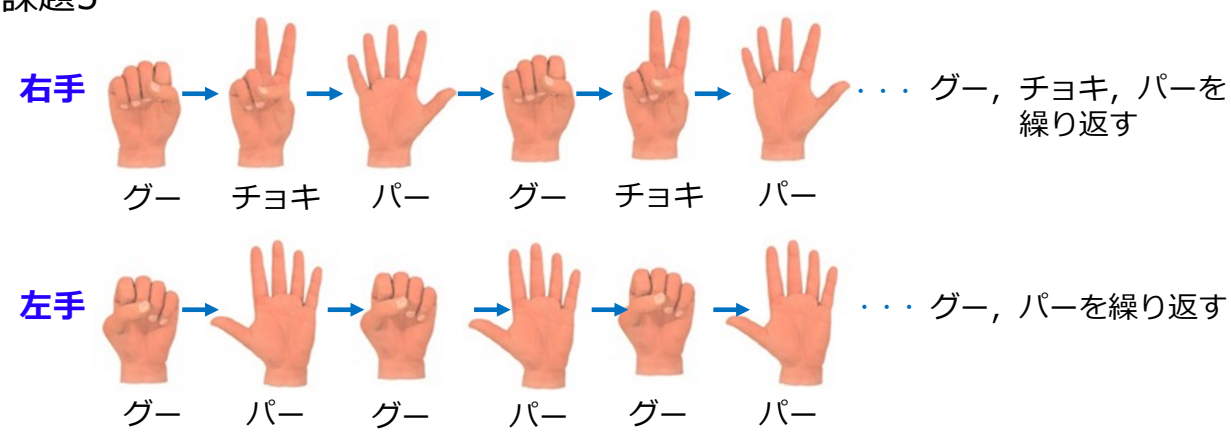
©2020 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

20 右手 & 左手の同時使用課題

<右手と左手で違う動きをしましょう>

課題5：右手はグー，チョキ，パーを，左手はグー，パーを繰り返します．

課題5



課題6：できるようになったら，右手と左手の課題を入れ替え，
右手はグーとパーを，左手はグー，チョキ，パーを繰り返しましょう．

©2020 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

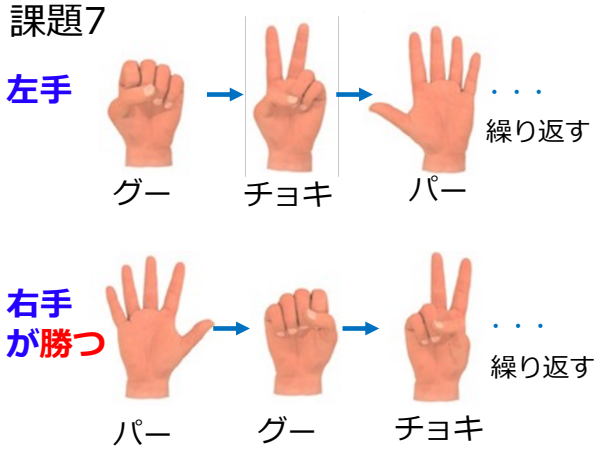
21 右手 & 左手の同時使用課題

<右手と左手で違う動きをしましょう>

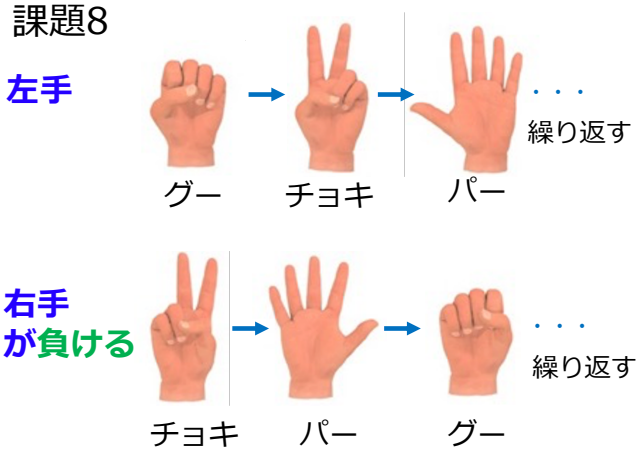
課題7：左手はグーチョキパーを順に出します．
右手はすべて左手に**「勝つ」**ように動かしてください．

課題8：できるようになったら，左手はグー，チョキ，パーを順に出し，
右手がすべて左手に**「負ける」**ように動かしてください．

課題7



課題8



＊全部できるようになったら右手と左手を入れ替えてみましょう．

©2020 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

22 ウォーキングのポイント

- 天気の良い日は風通しの良い場所で20～30分程度，散歩をしましょう．
- 散歩中および散歩前後に水分補給をしっかりと行いましょう．
- かかとのしっかりした，歩きやすい靴を選びましょう．
- いつもと違うものを一つ見つけるだけでも脳の刺激になります．足元に注意して，危険がないことを確認しながら周囲の景色を見たり，季節や天候などを感じながら歩きましょう．

注意点

- 人混みの中の散歩やマスクをしていない人との近い距離での会話は避けてください．
- マスクは持参して頂いた方が良いですが，暑い時期，マスクをつけたままの散歩では脱水や熱中症の危険もあります．周りの人と2m以上の十分な距離が取れているときはマスクを外していただいても構いません．
- 家に帰った後は，忘れずに手洗いとうがいをしましょう．
- 膝や腰が痛い方，転倒に不安のある方は杖やポールなどを使用し，無理せず自分のペースで安全に歩行してください．

©2020 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

本パック（コグニパック）では2つ以上の課題を同時に行い頭と体を同時使う運動を紹介しましたが，国立長寿医療研究センターでは「コグニサイズ」という認知症予防のための運動プログラムも開発されています．

コグニサイズでは有酸素運動をしながら計算をしたり，じゃんけんをするなど，「体」と「あたま」の体操を同時に行います．

コグニサイズの詳細は下記URLからご覧いただけます．

コグニサイズに興味のある方はこちらをご確認ください．

https://www.ncgg.go.jp/kenshu/kenshu/27-4.html

©2020 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター