



介護予防に携わる**指導者**に贈る、  
『コグニサイズ』  
本邦初のテキスト!

NHKスペシャル等の  
テレビで話題の  
指導法が丸わかり!

# 3STEPで認知症予防 コグニサイズ指導マニュアル

編集:島田裕之 執筆:国立長寿医療研究センター



- 国立長寿医療研究センターが開発した、認知症予防に効果的な運動『コグニサイズ』。その基礎知識から実践までを豊富なイラストとともにわかりやすく解説しました!自治体やスポーツクラブでも続々と導入の輪が広がっています!
- 対象者の動機づけや継続のコツなど、楽しく続けられるヒントが満載!

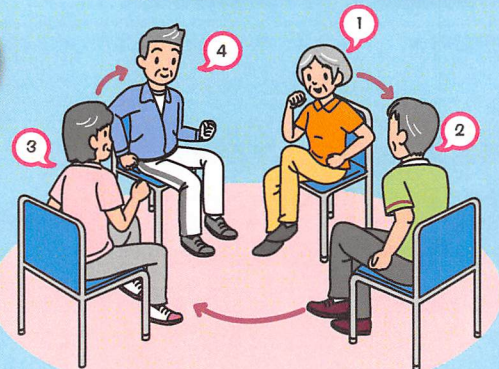


コグニサイズを  
正しく行えば、  
認知機能の向上や  
脳萎縮の抑制効果が  
期待できます!



島田 裕之先生

目次・  
見本頁は  
こちら!



B5判・168頁・定価(本体 3,800円+税)  
ISBN 978-4-263-26619-9

医歯薬出版株式会社

# 3STEPで認知症予防 コグニサイズ指導マニュアル

## CONTENTS

### STEP1 認知症予防の基礎的理解

認知症予防の意義／認知症とMCIの有病率／  
認知症の危険因子と保護因子／MCIと生活機能障害

### STEP2 認知症予防を目的としたアセスメント

認知症リスクの一次スクリーニング／認知機能検査／  
運動機能検査／アンケート調査

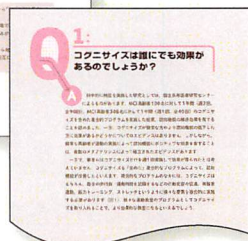
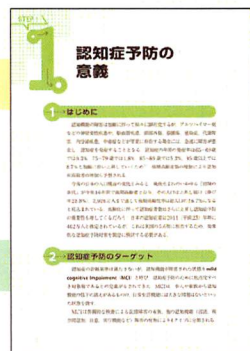
### STEP3 認知症予防プログラムの実践

#### プログラム内容

準備体操(ストレッチ)／有酸素運動／筋力トレーニング／  
コグニサイズ／ホームエクササイズ／認知トレーニング／行動変容技法

#### プログラム構成

多面的プログラム／運動中心のプログラム／地域での実践例／  
コグニサイズ作成例  
プログラム実施のQ&A



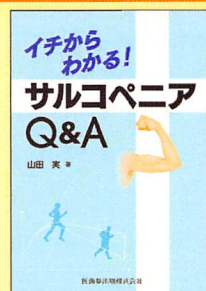
### 関連書籍のご案内

## イチからわかる!サルコペニアQ&A

山田 実 著

いま大きな注目を集めるサルコペニアについて、その基礎から疫学的特徴、  
評価・診断、予防・治療・運動療法・食事療法の対策まで、見開き2頁のQ&A  
形式でわかりやすく解説。

A5判 120頁 定価(本体 2,000円+税)  
ISBN978-4-263-26603-8



くわしくは  
Webで!

### 医歯薬出版 ご注文承り書

3STEPで認知症予防 コグニサイズ指導マニュアル ISBN978-4-263-26619-9 定価(本体3,800円+税) ( )冊

イチからわかる!サルコペニアQ&A ISBN978-4-263-26603-8 定価(本体2,000円+税) ( )冊

#### お客様情報記入欄

【お名前】(ふりがな)	【ご所属施設名】
【ご住所】(〒 - )	【職種】 <input type="checkbox"/> PT <input type="checkbox"/> 看護師 <input type="checkbox"/> スポーツトレーナー <input type="checkbox"/> 介護士 <input type="checkbox"/> 行政関係者 <input type="checkbox"/> その他( )
【TEL】	

#### 書店様経由でご注文する場合

- 書店様経由の場合は、送料・手数料が不要です。
- 本注文書へ注文数とお客様情報をご記入いただき、最寄りの書店様へお渡し下さい。書店様経由で小社へ注文が届きます。

取扱店

#### 小社へ直接ご注文する場合

- 本注文書へご注文数とお客様情報をご記入いただき、小社受注センターまでFAX下さい。

FAX048-450-7177

- 支払い方法は、以下の2つです。(どちらかにチェックを入れてください)

①代引き 商品代金+送料200円+代引き手数料250円

②後払い 商品代金+送料200円+後払い手数料200円

※後払いの請求書は後日(株)ネットプロテクションズから届きます。

医歯薬出版株式会社

小社ホームページ <https://www.ishiyaku.co.jp/> からもお申し込みいただけます。

〒113-8612 東京都文京区本駒込1-7-10 TEL 03-5395-7610 FAX 03-5395-7611