

**「#STAY HOME 私たちができること from 大阪経済大学」WEB企画 第2弾  
 おうちで出来る認知症予防！脳トレ体操「コグニサイズ」動画を公開**

人間科学部・高井逸史教授が考案した、椅子に座って頭を使いながら身体を動かす体操を紹介

<https://www.osaka-ue.ac.jp/life/stayhomedkd/cognicise.html>

大阪経済大学（学長：山本俊一郎／所在：大阪市東淀川区大隅2-2-8）は、ウェブ企画「#STAY HOME 私たちができること from 大阪経済大学」において、コンテンツ第2弾として、人間科学部 高井逸史教授が考案した認知症予防の脳トレ体操「コグニサイズ」の動画を、本学ホームページとSNSにて公開しています。

新型コロナウイルス感染症の影響で休校や在宅ワークなどの外出の自粛が続く、子どもから大人まで身体を動かす時間が減り、これまでになかったストレスや課題が増加しています。そこで本学が行ってきた地域連携の取り組みの中から「#STAY HOME 私たちができること from 大阪経済大学」と題して、在宅で過ごす時間に役立つコンテンツを順次公開しています。

**■椅子に座って安全に楽しく運動できる、高井教授 考案の「コグニサイズ」。**



「コグニサイズ」（開発：国立長寿医療研究センター）は、考えながら運動することにより認知機能の活性化が期待できる運動です。

高井逸史教授は、椅子に座ったまま誰でも安全に楽しく運動ができる工夫を加えた脳トレ体操「コグニサイズ」を考案しました。

動画で公開するのは、①季節の体操（参加者の一人に季節が分かる行事や野菜などを言ってもらい、それを示す季節を参加者全員が大きな声で言いながら、同時に体を動かす）②ステップ体操・時計（足を使って、声に出して言った時間の時計の方向へステップを踏む）の2種。

椅子に座って、頭を使いながら体を動かすことで、脳の血流が活性化し、認知機能の改善効果が期待できます。高齢者のいるご家庭や介護福祉施設をはじめ、おひとりの方は動画に併せてご自宅で身体と頭を動かしていただければと考えます。

大阪経済大学は、地域包括連携協定を結ぶ大阪市東淀川区と連携して、健康寿命を延ばすまちづくりに取り組んでいます。2019年度は住民が主体となった独自カリキュラムで認知症予防体操を行う「コグニサイズ」DVDを制作し、東淀川区内の48カ所の集会所に配布。2020年2月には本学学生による出張指導も開始しました。2020年度は、学生による「コグニサイズ応援隊」結成も予定しています。



**【人間科学部・高井逸史教授からのメッセージ】**



自粛生活の中、家に閉じこもる生活を続けると、身体活動量が低下します。高齢者、特に75歳以上の方は、足腰の筋力や体の柔軟性が損なわれ、バランス能力が低下し“転びやすい身体”になりやすくなってしまいます。少しでも予防するには、安全面を考慮し、決まった時間、例えば朝・昼・夕の食事前に、スクワットによる足腰の筋力強化やふくらはぎのストレッチ体操をおすすめします。身体を動かす少し息が弾むと、気分も穏やかになりますよ。また、閉じこもり生活がこのまま長期化すると、もっとも恐ろしいのが“認知症”の発症です。コグニサイズは、頭を使いながら体を動かすことで脳の血流が活性化し認知機能の改善効果が期待できますので、自宅でぜひ試みてください。

<本件に関するお問い合わせ先>

大阪経済大学 経営企画部広報課 高濱・白神 TEL: 06 - 6328 - 2431 Mail: [kouhou@osaka-ue.ac.jp](mailto:kouhou@osaka-ue.ac.jp)

<https://www.osaka-ue.ac.jp>

大阪経済大学 広報デスク（プランニング・ポート内）久田、山村、福嶋 TEL: 06 - 4391 - 7156