

『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「認知課題」と「運動」を組み合わせた**認知症予防プログラム**です。

おおつかの郷では、国立長寿医療研究センターの研修を修了したコグニサイズ指導者が実践をおこなっています。楽しく続けながら取り組むことで、認知機能や身体機能の維持・向上が期待されます。当施設では、参加者の機能に応じた課題を提供し、3ヶ月ごとに評価を行い、効果を検証しています。

