

【神奈川県版】運動で認知症予防！ コグニサイズ&コグニライフ

DVDを貸出します！

神奈川県では、包括協定を締結している第一生命保険株式会社の協力を得て、誰でも気軽にコグニサイズを学び、実践できるDVDを作成しました。



指導者がいなくても、コグニサイズを体験できます！

チャプターメニュー



(1チャプター 3~4分)

- | | コグニサイズ | コグニライフ |
|-----------|------------|--------|
| 1 認知症について | 2 バンザイステップ | 5 通勤 |
| | 3 五十音ステップ | 6 買い物 |
| | 4 ラダーステップ | 7 掃除 |



Step 1

お近くの市区町村、地域包括支援センター、保健福祉事務所でDVDの貸出を行っていますので、お気軽にお立ち寄りください。



Step 2



自治会や自主グループで集まったときなど（もちろん個人でも可）に、DVDにあるチャプターを、1つでも体験してみましょう。コグニサイズのやり方がわからないときは、借りるときに職員へ相談をしてください。

Step 3

コグニサイズを体験した後は、DVDを借りた窓口まで返却してください。その際に、体験した日、体験した人数などを窓口の職員にお知らせください。

