

新規開講！脳トレ×運動教室 /

高齢者の **頭** と **体** と **心** を支える

コグニケア® 健康習慣づくりを はじめませんか？

老後の健康寿命に
お悩みの方へ

ご入会者様
募集中！



入会説明会のご案内あり！

詳細は裏面をご覧ください。

コグニケアってなに？

認知症や生活習慣病の「予防」に良いとされる研究成果をもとに、神戸大学の研究者が開発した、

頭と体の
運動教室

脳トレ×運動など、生活習慣病や認知症予防にもつながる運動のやり方、脳の認知トレーニングを実践

健康づくり
セミナー

認知症予防や健康づくりに関するテーマで学習

健康状態の
見える化

年1回の頭と体の検査により、身体機能や認知機能が維持されていることの確認

をパッケージしたヘルスケア・サービスの名称です。コグニケアのプログラムは、フレイル（老化による活力低下）や生活習慣病の予防対策にもつながっています。その参加を通じて活力ある毎日を送りましょう！

独自の三位一体メソッド



1

頭と体の 運動教室

全身運動、二重課題運動など / 年40回以上



2

健康づくり セミナー

神戸大学教授陣の講演&交流 / 年6回



3

健康状態の 見える化

認知機能検査、健康度評価、生活習慣チェック / 年1回ずつ

アプローチ内容

第1のアプローチ「運動教室」

年に40回以上、フレイル（活力低下）予防の要素と認知トレーニングの要素を組み合わせた1時間程度の運動教室に参加していただけます。この運動は糖尿病や高血圧といった生活習慣病のリスク低下に繋がる内容となっていますし、近年の研究では脳の注意機能や遂行機能の改善に効果的とも言われています。

全身運動

二重課題運動

グループ
コミュニケーション

第2のアプローチ「健康づくりセミナー」

年に6回、認知症予防や健康づくりに関するテーマについて神戸大学の教員が専門情報を提供するセミナーにもご参加いただけます。この学習機会を皆様のアクティブライフにつなげていただきたいと思います。（以下テーマ例）

メタボ予防から
フレイル予防について

認知機能と食品・
栄養との関係について

社会的なつながりと
健康寿命

第3のアプローチ「健康状態の見える化」

ご自身の健康度や認知機能の状態をチェックすることは、生活習慣や運動方法をコントロールする意味において非常に重要です。そして定期的な測定の結果、「自覚症状がないまま周囲の人が気付く」よりも早いタイミングで変化に気づき、早期にしかるべき医療を受けることができるという道が開かれます。（年1回）

1. 認知機能検査

2. 採血による健康度評価

3. 生活習慣チェック