

令和 8 年度 京都府在宅保健師の会 第 2 回研修会



からだと脳を活性化！！

～認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」を学ぶ～

講師

医療法人寿尚会 洛陽病院 診療技術部 リハビリテーション科

理学療法士 江口 悟 氏 ・ 保田 直宏 氏

今回は、国立長寿医療研究センターで認知症予防、特に「軽度認知障害」(MIC) の方々の認知機能の維持・向上に役立つ運動として開発された『コグニサイズ』を学習します。

『コグニサイズ』の特徴は単に運動だけでなく、認知課題（頭の体操）を加えた様々な取り組みから成り立っており、「どこでもだれでも行える」ことです。

日頃からリハ職として病院や地域で、高齢者と向き合っている先生方から、認知症予防やフレイル予防のポイントについて、実技をふまえて楽しく学んでいきましょう！！

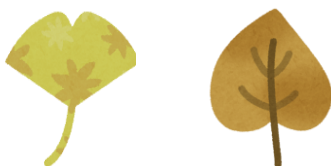
会 場

京都府国民健康保険団体連合会 5階 501会議室

京都市下京区烏丸通四条下る水銀屋町 620 番地
(COCON 烏丸 5 階)

参加費

1,000 円



 動きやすい服装と靴でご参加ください。 

開催日

12/1 (火)

**13 時 30 分～
16 時 00 分**

☆ 講演会後、情報交換会も行います。皆様のご参加をお待ちしております。