

は じ め ま し て !

# コグニバイクです

## コグニバイクとは？

コグニサイズをベースとし、国立長寿医療研究センターとインターリハ(株)の共同開発で生まれた、デュアルタスクエルゴメーターです。

### 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、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。  
[例] 運動と認知課題 (計算、しりとりなど)

### デュアルタスクとは…

2 つのことを同時に行うことで、単純な運動よりも脳の活性が高まると言われています。



運動による身体機能向上と認知機能課題によって、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅らせることに繋がります。

#### Point 1



### 動画も観ながら

問題が難しい場合は、動画を観ながら運動することもできます。

#### Point 2



### データも記録

結果は、日・週・月・年ごとにレポートが表示され、過去のデータと比較ができます。

#### Point 3



### 身長 140 cm から

椅子を前後・上下調整できるので、安定した姿勢で運動ができます。

#### Point 4



### 負荷調整ができる

運動の負荷量は、低負荷から高負荷まで調整できます。



### コグニバイクの効果

- 体力向上
- 認知機能改善
- 筋力や注意力の向上により、転倒防止に繋がります

国立長寿医療センター 検証結果レポートより

- ワーキングメモリの改善 ▶ 見聞きした情報を一時的に処理する能力。会話や読み書き、運動などに深くかかわる。
- 脳 体 積 の 増 加 ▶ 右中前頭回：意味の処理やカテゴリー認識  
右上前頭回：運動の計画や作業記憶、注意など

利用動画はこちら



インターリハホームページより

お気軽にスタッフへお声がけください



IMS(イムス)グループ 医療法人財団 明理会

丸森ロイヤルケアセンター