

脳と身体を同時に活性化!!

認知 + 運動 = コグニサイズ

(Cognition) (Exercise) (Cognicise)



コグニバイク導入

「コグニサイズ」とは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語です。頭で考えるコグニション課題と身体を動かすエクササイズ課題を同時に行うことで、脳と身体の機能を効果的に向上させることが期待されます。



脳トレのようなゲーム感覚で 自分にあった認知トレーニングを



- コグニバイクは、体力がない方でも楽しく効果的な運動ができます。なかでも運動不足の解消が、認知機能の維持・向上に効果的です。
- 認知機能の低下抑制を目的とした、頭を使いながら運動をするデュアルタスク（二重課題）トレーニングを行います。認知課題と運動課題を連動させることでより適切なトレーニングを実施することが可能です。
- 認知トレーニングは、初級・中級・上級・師範級の4段階でご利用者の認知機能レベルに応じた認知課題を自動的に設定します。

リハビリ型デイサービス
あじさい

お問い合わせ・お申し込みはこちらから
TEL 0736-23-2010
〒649-7162 和歌山県伊都郡かつらぎ町笠田中 256-1