

「パブリカコグニ体操」を全世代に広め、認知症対策の普及につなげたい！

# 「レッツコグニの輪」プロジェクト

## NPO法人 アクティブ・ウエルエイジング協会

NPO法人アクティブ・ウエルエイジング協会（本部東京 都目黒区、村井知恵 理事長）は、地域社会全体で一体的な認知症・介護予防策を推進し、健康寿命の延伸とアクティブエイジングの実現を通して社会に貢献することを目指している。



①新見本座作バパブリカ

「レッツコグニ体操」を全国に普及させることで、認知症発症や進行抑制に少しでも役立ち、1人でも多くの人たちに認知症に対する関心を高めてもらおうと、父の認知症介護の経験をもつ同協会理事長の村井氏の強い願いから「みんなで広めよう」プロジェクトを昨年立ち上げた。全国の介護施設や保育園・民間企業などの団体様のご協力のもと「レッツコグニ体操」をYouTube配信により普及しており、子どもから高齢者の方々延人数500名、22団体



「レッツコグニの輪」プロジェクトに参加したケアハウス「ふれあい」の皆様

降、週2回「レッツコグニ体操」の時間を定期的に設けることで入居者の方々が楽しみながら継続して取り組んでいる。「昨年クラウドファンディングを通して地元旭川市の企業様、団体様などたくさんの方々にご支援をいただき、このプロジェクトが実現していることに心から感謝致します（QRコード③プロジェクトHP）。今回、念願の2作目となる「レッツコグニ体操」パブリカ座位バージョン」が完成し、旭川から動画を発信し、全国の皆様に展開していきたい（QRコード①新作見本）。多く

の方々が参画している。（QRコード②参画団体動画）旭川では、社会福祉法人郡生会（村井恵子理事長）が運営するケアハウス「ふれあい」で昨年プロジェクトに参加して以



③プロジェクトHPの方々に新作動画を届けることと、認知症への備えの普及啓発に繋がることを願っています（村井知恵）



## レッツコグニ体操 パブリカ座位バージョン with ふれあいコグニガールズ

科学的根拠に基づいた認知症発症と進行抑制に効果的な運動プログラム「コグニサイズ〇」を家族みんなで世代を超えて楽しく取り組めるよう馴染みの歌に合わせた当協会オリジナルの「レッツコグニ



②参画団体動画

から高齢者の方々延人数500名、22団体