

一生涯のパートナー

第一生命

 Dai-ichi Life Group

 国立研究開発法人
国立長寿医療研究センター
National Center for Geriatrics and Gerontology

2021年4月28日

第一生命保険株式会社

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

第一生命と国立長寿医療研究センターとの協働活動 認知症予防体操「コグニ体操」の制作・提供について ～国民QOL向上、認知症、フレイル(虚弱)予防に向けて～

第一生命保険株式会社（所在地：東京都千代田区、代表取締役社長：稲垣 精二、以下、「当社」）は、国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター（所在地：愛知県大府市、理事長：荒井秀典、以下「国立長寿医療研究センター」）と協働し、国内初となる音楽付き認知症予防体操「コグニ体操」を制作し、提供を開始します。

当社は認知症予防を目的に、国立長寿医療研究センター監修により2015年11月に制作した認知症運動「コグニサイズ（※）＆コグニライフ」（DVD）を累計約17万枚提供してきましたが、講習やセミナー形式で実施することが多いため毎日習慣化することが難しく、課題となっていました。また、コロナ禍で在宅高齢者のデイサービス利用の減少や外出自粛により、認知症およびフレイル（虚弱）予防がさらなる社会問題・地域課題となっています。そこで、国立長寿医療研究センター監修（制作協力：横浜 YMCA）による新たな取組みとして、音楽にのせて毎日楽しく「コグニサイズ」を実践できる国内初の音楽付き認知症予防体操「コグニ体操」を制作し、提供いたします。

「コグニ体操」は、認知症予防が重要とされる40歳以降の方から在宅高齢者およびそのご家族、認知症予防を地域課題としている自治体ならびに地域住民の皆さまに幅広く活用いただくことを目指しており、DVDでの提供に加え、YouTubeでの動画提供も実施いたします。

当社と国立長寿医療研究センターは、2015年2月に「認知症その他の長寿医療」に関する情報提供について包括的連携協定を締結し、啓発リーフレットや認知症予防運動「コグニサイズ」のツール制作および推進、全国でのセミナー開催を通じ、認知症予防・長寿医療についての情報を発信してきました。今後も国民QOL向上に資する活動を行ってまいります。

※コグニサイズとは

国立長寿医療研究センター開発によるコグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語で、コグニション課題とエクササイズ課題を同時に行うことで脳とからだの機能を効果的に向上させる運動プログラムです。

【コグニ体操】

- 「コグニ体操」は、難易度別に初級～上級まで6種類の体操があります。
- DVDでの提供に加え、「コグニ体操」動画紹介リーフレットでも動画情報（URL）を提供しています。
- YouTubeでも動画を配信しています。
（右記QRコードより動画視聴可能です。）



国立長寿医療研究センターとのこれまでの取組み



2015年2月に「認知症その他の長寿医療」に関する情報提供について包括的連携協定を締結しました。認知症予防やその他の長寿医療に関する基礎知識や予防・治療について幅広く情報提供を行っております。

■DVD

紹介リーフレットや視聴アンケートでDVD普及を推進



コグニサイズ&コグニライフ DVD



コグニサイズDVD 紹介リーフ



コグニサイズDVD 視聴感想アンケート

■リーフレット

認知症予防や長寿医療の基礎知識を提供



健康第一レポート
(認知症は気づかれにくい病気)



握力低下で
認知症！？リーフ

■セミナー

自治体共催による一般市民向け啓発セミナーを実施
(大阪・愛知・福島・青森で実施)

