

認知症予防研究の最前線！ 新習慣プログラム『コグー（Co-Good）』とは



<元気なうちの早めの予防、習慣化の大切さ>

認知症の7割を占めるアルツハイマー病の場合、
発症につながる原因物質が溜まりはじめるのは、発症の20年ほど前から →多くの場合、50代から潜伏期間が続いています



「運動」「認知トレーニング」「栄養指導」「社会参加」の4つ要素をパッケージ化
→ より効果的に脳と身体の健康を保つことが可能になります

ZOOMで双方向の繋がり

- 臨場感があり、楽しく参加できると好評です
- 質の高いインストラクターが同時刻に全国の複数拠点に対して実施します

コグー

健康的な生活習慣

集まって楽しみながら健康的な取り組み／習慣化のお手伝い

毎週1回90分間のプログラム ※コグニラダーを実施しない場合は70分

