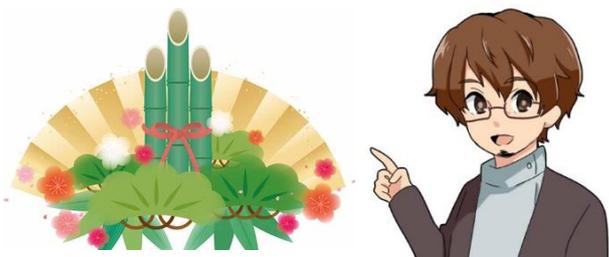


# 家の中でコグニサイズ！ 家の中でも「認知症予防教室」を！



のぞみの丘ホスピタル  
理学療法士 コグニサイズ認定指導者

中津 智広(なかつ ともひろ)

2020年は大変お世話になりました。そして2021年 新年あけましておめでとうございます！  
いつもとは違う、静かな年末年始ではありませんでしたか？そして…あっという間に1か月が経過しようとしています。早いものです。

しかし新型コロナウイルスに関する報道を見ていると、勢いが収まる気配はありません。

やっぱり…皆でこの状況を乗り切ろう！…改めて想いを強くしています。

今回も、自宅に居ながら楽しく、かつ続けることのできる「健康維持・認知症予防のための運動」…『コグニサイズ』を紹介していきます。

## コグニサイズとは？ ～ 大切なのは「有酸素運動」と「考える課題」の組み合わせ ～

コグニサイズとは国立長寿支援センターさんが開発された、認知症を予防するための運動方法です。

認知症予防教室のように大勢で行うのも楽しいですが、今回は、一人で出来て、かつ安全に行えるトレーニングの方法をいくつか紹介していきますね。コグニサイズとは…？

**コグニション(認知…つまり考えること) + エクササイズ(運動すること)**

## まずは「認知症」について復習しましょう！

以前、専門の医師からの「学びの時間」を持っていただいたと思います  
今回は、復習も兼ねて、もっとシンプルにしてみました。

- 1 脳の働きが悪くなることで始まります。
- 2 これには原因があるため、決して老化(年のせい)で片づけてはいけません。
- 3 記憶の力や判断力が衰えるといった症状が出現してきます。
- 4 症状だけでなく「脳の画像」も診断には必要です。
- 5 出現する症状によって、日常の生活や人との関わりに支障が出ます。



## 他人事じゃない！でも、「安心」して予防しよう！

生活習慣と関わりがあることが分かってきているこの頃。

大切な定期的な運動やバランスの良い食事が認知症の予防につながると言われています。

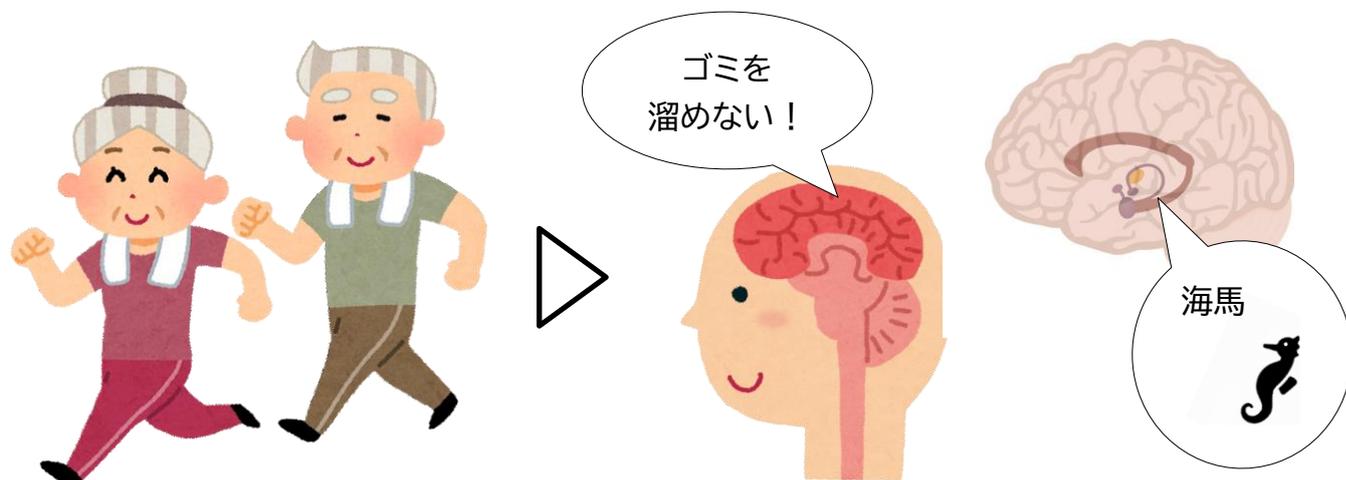
まずは運動について説明していきますので、取り組むきっかけにしてください。

## 理学療法士として認知症予防のために運動を進める理由

### 運動の効果

運動には、アルツハイマー病(認知症の60~70%を占めると言われる病気)の原因となるアミロイドβ(脳に不要なタンパク質)の蓄積を減らしたり、海馬の容量を増やすことが出来る可能性も出てきています。

適度な有酸素運動や筋力トレーニングが、この効果をさらに上げてくれると言われています。



### 運動の内容

まずは、ご自分に合った運動方法を選ぶことが大切です。

しかも「継続」すること！…つまりは自身で続けられる運動方法に出会えるか…が重要ですね。

また運動に「認知課題(簡単な計算やしりとり)を組み合わせると、より効果が期待できると言われています。それが、コグニサイズです！

運動を行いながら  
〇〇〇〇を  
してみましょう~!



運動しながら  
考えるって  
意外と難しいね!

## 運動の強度

負荷が強すぎる運動は、ストレスとなります。

筋肉を傷つけすぎると痛みも出ますし、結果、続けられなくなってしまっは意味がありません。

まずは運動をしてみて…「これは楽かな～。」「少しきつかったかな～」と思える程度の強さを目安にしましょう。



そうだね～。  
昨日は、お魚だったから…

今日の夕飯は  
何がいいですか？

運動中に会話するだけでも、  
強度(運動の負荷)が  
上がりますので参考に！

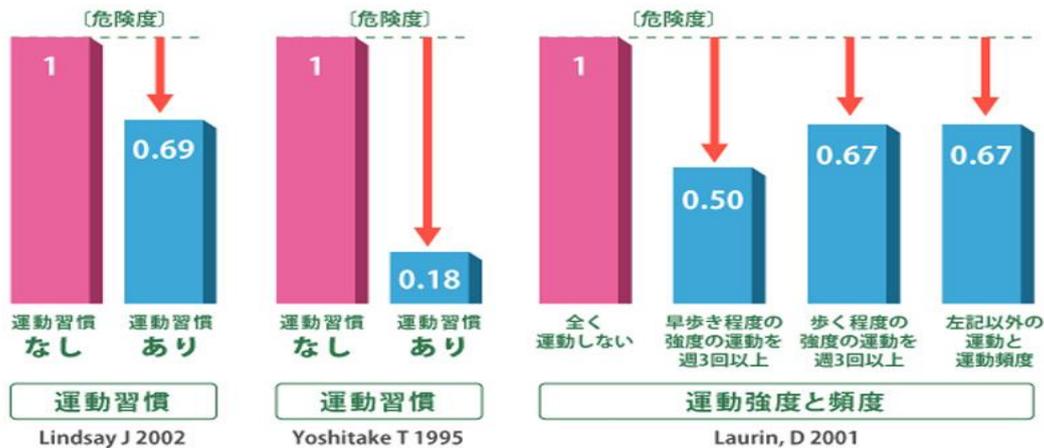


## 運動の頻度

少し研究されている内容ではありますが…。

週に 3 回以上、運動の習慣を持っている高齢者の方は、認知症になるリスクが低いことが分かっています。是非、この効果に期待して、運動を継続しましょう。

### 運動習慣とアルツハイマー型認知症の危険度



出典：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター「運動による認知症予防へ向けた取り組み」

次回は認知症予防のための食事について簡単にまとめたいと思います。

# 家の中でコグニサイズ！

**コグニサイズ** : この課題は前回と同じです！

課題① 足踏み + 3の倍数のところで手を叩く

1~30まで数えましょう！

3の倍数で手を叩く！

1



2



3



パチン



これは、もう慣れてきましたよね。  
足踏みは高く！良い姿勢を保ちながら！意識してやってみましょう。

課題② 足踏み + 5の倍数のところで手を挙げる

1~30まで数えましょう！

5の倍数で手を挙げる！

1



2

3



4

5



バンザイ



手を挙げるときに肩の痛みがある方は、決して無理はしないで下さい。  
慣れてきたら、逆から数えて(30、29、28...2、1)、課題を行いましょう。

課題③ 足踏み + 上2つの課題の組み合わせ

1~30まで数えましょう！

重なる倍数は手を挙げながら手を叩きましょう！



3の倍数では  
パチン



5の倍数では  
バンザイ



3と5の倍数が  
重なるところは  
手を挙げながら拍手！



# コグニサイズ : こんなことにも挑戦してみましょう!

運動を工夫 : 足踏みの方法を変えて課題に挑戦

## ★ 前後ステップ



1で右足を前に出して!



2で右足を戻して!



3で左足を前に出して!



4で左足を戻して!



1から4を繰り返したステップから始めましょう。  
いつもの「足踏み」とは異なる運動効果も期待できます。  
今まで簡単だと感じた「課題」が、少し難しく感じるかもしれませんよ!

## ☆ 左右ステップ



1で右足を横に出して!



2で右足を戻して!



3で左足を横に出して!



4で左足を戻して!



出来る限り足を横(サイド)に出す(開く)ステップです。  
少し浅めに座るとやりやすくなります。椅子からの転落には気を付けましょう。  
太ももの内側の筋肉や排泄に関与する筋肉を刺激することができます。

運動方法に関しても、今後、色々紹介していきますね。