

# 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)

今年は梅雨入りも早く…不安定な天候が続いていましたが…ようやく暑い夏がやってきます。しかし、この期間中に災害に遭われた方々も多くいらっしゃると報道がありました。哀悼の意を表します。

「新型コロナ」「感染対策」という言葉も、繰り返し聴こえてくる環境ですので、嫌でも頭に入ってしまったね。皆さまも同じなのではないでしょうか。

今後も活動の自粛を求められる可能性は充分考えられます。ですので、自身の健康を守るためにも、守る術(すべ)を身に付けていただきたいと思いますと考えております。

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、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。コグニサイズというネーミングは…2つの言葉から成り立っています。

**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」についての入り口(復習)です！

正しく理解することは、正しい「不安」につながります。

そして、不安は一人で抱えることなく、専門の方に相談することをお勧めします。

- 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色々な症状が出現します。
- 4 症状だけでなく「脳の画像」なども診断には必要です。
- 5 出現する症状によって、日常生活や人との関わりに支障が出ます。

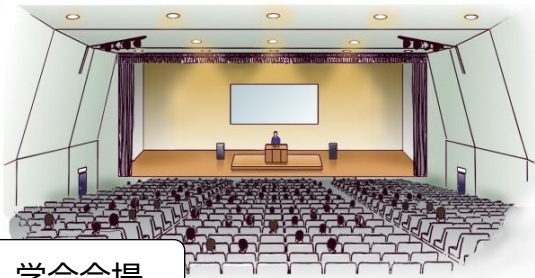


# 6月24日・25日・26日の3日間…

## 日本認知症予防学会が開催されました。

新型コロナウイルス感染症の影響から、現地に行つての参加…は出来ませんでした、「オンライン（遠くからでも画面越しに参加できる）」という新たな形で参加してきました。この学会では様々なことを学びました。新たな情報も今後、お届けしていこうと思います。

是非、最後までご覧くださいね～。



学会会場



遠く離れてでも参加出来る！  
便利な世の中になったものです。



## 理学療法士より…認知症予防のためのポイント その①

### 歩行自己効力感

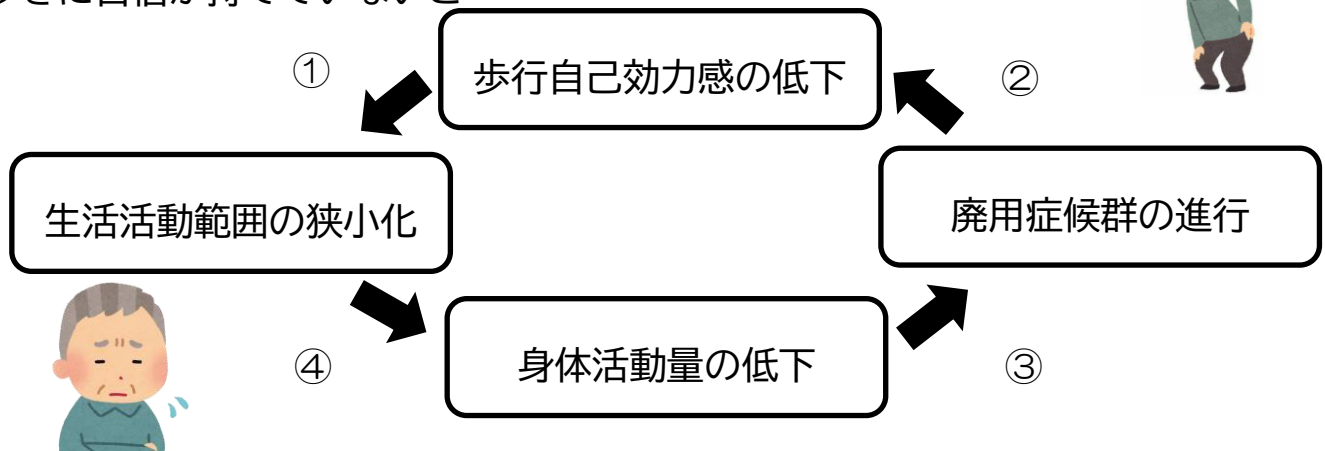
ほこうじここうりょくかん

『自分の歩行、つまり歩くことに対する自信』のことを言います。

以前からも、認知症になりやすい要因の一つに、「活動量の低下」…つまり活動する時間の減少があることをお伝えしていたと思います。

この活動量を維持していくためには、やはり移動すること、歩行をすることがとても大切であることは理解して頂けるとと思います。

歩きに自信が持てていないと…



① 自然と自身の生活する範囲が狭まってしまいます。

② 生活する範囲が狭くなるということは、その分、身体(からだ)が動く量(時間など)も減ります。

③ 身体(からだ)を動かさずにいると、ヒトは体力が落ちていってしまうことは言うまでもありません。

④ 体力が落ちている自分自身に「歩く自信」を持てるでしょうか。難しいですね。

# 理学療法士より…認知症予防のためのポイント その②

## 歩行自己効力感を調べる一つの方法

ほこうじここうりょくかん

まだ、あまり知られていない方法かもしれませんが、今の自分の歩く自信を知るためのキッカケの一つを紹介したいと思います。

では…下記の1～10の質問に「ある・普通・ない」で答えてみましょう。

参考：歩行自己効力感の評価尺度

	質問	判定
1	床板のような固い平面を安全に歩ける自信はどのくらいありますか？	ある 普通 ない
2	芝生の上を安全に歩ける自信はどのくらいありますか？	ある 普通 ない
3	通路の障害物を安全に超えて歩ける自信はどのくらいありますか？	ある 普通 ない
4	縁石から安全に降りられる自信はどのくらいありますか？	ある 普通 ない
5	縁石の上に安全に上られる自信はどのくらいありますか？	ある 普通 ない
6	手すりにつかまって階段を安全に昇れる自信はどのくらいありますか？	ある 普通 ない
7	手すりにつかまって階段を安全に降りられる自信はどのくらいありますか？	ある 普通 ない
8	手すりにつかまらずに階段を安全に昇れる自信はどのくらいありますか？	ある 普通 ない
9	手すりにつかまらずに階段を安全に降りられる自信はどのくらいありますか？	ある 普通 ない
10	800メートルくらいの長距離を安全に歩ける自信はどのくらいありますか？	ある 普通 ない

さて、何番の項目に「ない」という判定が付きましたか？

「ない」という判定をした項目では「安全に移動(歩行)する自信」がないということですね？

なぜ、このような事で「歩くことに対する自信」を調べられるのか…？

歩行を安全に行うことができるか否か…自信の程度は、転倒に対する恐怖感との関係が深いと言われています。つまり自信をつけるためには、転倒しない身体作りが重要という事になります。

## 転倒の原因



運動も重要ですが、転倒につながる他の原因にも目を向け解決していくことをお勧めします。

相談は地域包括支援センターさんなどへ連絡を！

自分に自信をつけるためにも！やはり転倒予防は重要です。  
言い換えれば、転倒予防は認知症予防にもつながるんですね～★



# 家の中でコグニサイズ！

**コグニサイズ** : さあ！始めましょう。まずは…

課題① 足踏み + 3と4の倍数のところで手を叩く

1~30まで数えながら、しっかり足踏み！

3と4の倍数で手を叩く！



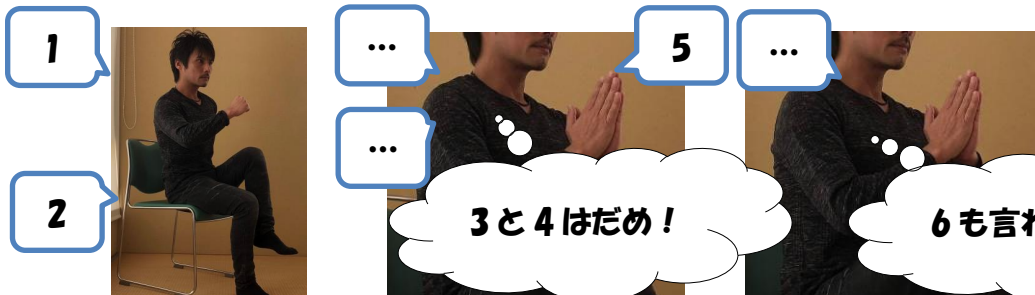
2つの数字を課題にして行ってみましょう。公倍数がある場合は手を叩く以外の課題でもいいですよ。姿勢や運動一つ一つに意識しながらやってみましょう。

課題② 足踏み + 3と4の倍数で手を叩き + その数字は声を出さない

1~30まで！

3と4の倍数で手を叩く！

3と4の倍数は声を出さない！



数唱は大きな声で行いましょう。課題の数字は声に出さないことを意識して！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 + 100から3ずつ引き算

1分間を目安に！もしくは数字が引けなくなるまで！



100-3は…97！  
つぎは、97-3は94！  
94-3は…？？

さあ！  
7を引く課題にも挑戦！  
100-7は…93！  
93-7は…？？？

計算した数字を声に出すことを意識してみてください！慣れてきたら、引き算する数字を変えてみるのもいいですね。「4」「7」などなど…

## コグニサイズ : こんなことにも挑戦してみましょう!

課題④ 足踏み + 出来るだけ早く計算式を答えましょう。

問題 A →の方向に計算を進めてみて下さい。

$6 + 2 =$	$4 + 2 =$	$7 + 2 =$
$4 + 3 =$	$2 + 3 =$	$6 + 3 =$
$5 + 2 =$	$1 + 4 =$	$7 + 1 =$
$6 + 2 =$	$5 + 3 =$	$3 + 3 =$
$5 + 4 =$	$3 + 2 =$	$5 + 4 =$

問題 B →の方向に計算を進めてみて下さい。

6 たす 2 は 4 ひく 2 は  
なな たす 1 は さん ひく 2 は  
よん たす さん は ご たす よん は  
に たす ご たす いち は  
よん ひく に たす ろく は

問題 A、B ともに全て終わるまで足踏みを続けてみましょう。終わるまでの時間を計ると効果的。

大切な人を守るための行動「自粛」とともに自身も守りましょう。適切な運動を!