

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。

8月に入ってからの猛暑！！中旬からの悪天候！！皆さま、体調など崩していませんか？

外出時はマスクを着用するという習慣が身についていると思いますので、くれぐれも水分補給はしっかりとして下さいね。熱中症予防も大切です。

涼しい部屋でのんびりと！これも重要だと思いますが…今回も、1日の中でほんの少し『認知症予防』を意識した活動を行うキッカケをお届けします。

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。

地域で開催していま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)

「認知症」とは？まずは入り口(復習)です！

- 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 記憶力や判断力が衰える！？他にも色々な症状が出現することが…。
- 4 症状だけでなく「脳の画像」も診断には重要です。
- 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。

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、一人で不安を抱えることをせず、専門の方に相談することをお勧めします。

認知症予防ガイドラインを活用してみましょう！

これまでも認知症予防には、どのようなことに気を付ければいいのか…をコラムとして掲載してきました。

6月に開催された日本認知症予防学会では、今までの知見をまとめたガイドライン(指針)が提唱されていました。

今回はこのガイドラインを更にかみ砕いて皆さまに届けていこうと思います。



WHO 認知症予防ガイドライン(2019)

～予防するための指針～

ポイント



運動習慣



禁煙



バランスの良い食習慣



不適切な飲酒の防止



認知機能トレーニング



社会交流



体重管理



血圧管理



糖尿病の管理



脂質異常症の管理



うつ病の予防



難聴の管理

日本では高齢化が進むとともに認知症患者が増え続けていて、厚生労働省では2025年には65歳以上の高齢者のうち5人に1人は認知症を発症すると試算しているようです。

認知症の患者さんが増えているのは…日本だけではありません。

世界中でも認知症は問題になっており、現在も…約5,000万人の生活に影響が出ていると言われています。

認知症への不安が高まる中、WHO(世界保健機構)では、2019年に認知症予防ガイドラインを作成し、どのような行動が認知症予防につながるのかを提唱してくれました。

同時に、認知症予防への効果としては、根拠(エビデンス)不足という点も示されています。

それは何故なのか…そのあたりも順次お伝えしていきたいと思います。



WHO 認知症予防ガイドラインの 12 項目・・・根拠の強さ？

では、WHO 認知症予防ガイドラインで紹介している 12 の項目について見ていきましょう。
推奨レベルが高いアクション(行動)は、実践してみても良いかもしれません。
推奨レベル： 高い > 条件による > 推奨すべき > 不十分

ガイドラインの項目	推奨レベル	ガイドラインの項目	推奨レベル
運動習慣	高い	体重管理	条件による
禁煙	高い	血圧管理	条件による
バランスの良い食習慣	高い	糖尿病の管理	条件による
不適切な飲酒の防止	条件による	脂質異常症の管理	条件による
認知機能トレーニング	条件による	うつ病の予防	不十分
社会交流	推奨すべき	難聴の管理	不十分

認知機能の低下を早期に察知して予防につなげましょう！

認知機能の低下(つまり衰え)を早期に察知することで、認知症の予防につながることがあります。その理由と早期に察知する方法について、改めて知っておいて下さい。

早期発見が必要な理由

認知機能は徐々に低下していきます。認知症を発症する前段階のことを軽度認知障害 (MCI) と呼びますが、軽度認知障害の時点で気づき、適切な治療や日常生活の改善を行うことで、認知症の発症を回避したり、遅らせたりできることもあります。

一度、認知症を発症すると、脳梗塞などの特定の原因による認知症でない限り、完治は見込めないというのが今の通説です。認知症になる前の段階で気づき、適切な介入を行うようにしましょう。

日々の生活の見直しと早めの対策が重要！

認知症予防には身体活動や禁煙、バランスの良い食事が強く推奨されています。いずれもすぐに取り組める内容なので、ぜひ日常生活に取り入れてみて下さい。また、認知機能の衰えを早期に察知することが、認知症の予防につながります。ご自身の今の状態を…「定期的に把握」しておきましょう。

※注：今回まとめた認知症に関する内容は、専門家によって見解が異なることがあります。

家の中でコグニサイズ！

コグニサイズ : 課題を決めることも大切な刺激！

課題① 足踏み + ○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！

自分で課題の**数字**を決めましょう！



課題を2つにしてみてもいいですね。2つの数字で行うと公倍数があるかもしれません。その時は「手を叩く以外」のルールを考えてもいいですね！

課題② 足踏み + 逆唱 + 3の倍数のところで手を叩く

100から70くらいまで**逆唱**！

3倍数の時に手を叩きましょう！

まずは…99から！



数唱は大きな声で行いましょう。慣れてきたら、逆唱を50までに延ばしたり、別の数字を課題にして挑戦してみましょう。

課題③ 足踏み + 100から3と5を交互に引き算

数字が引けなくなるまで、やれたらスゴイです！



100-3は97！次は…97-5で92！

え〜っと…92-3で引いて…

これは意外に難しいと思います。しかし、この挑戦が、脳の神経細胞を守ってくれるホルモンを生み出すことに繋がりますからね〜。頑張ってください！

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 + いろいろな計算課題

各 内の数字で問題 A~C を解いていきましょう!

4	3	11	2	11	9
8	5	9	4	15	2
9	6	6	6	10	6
2	1	5	4	9	7
6	4	10	4	18	2
5	5	10	3	11	5
7	2	8	6	13	3

問題 A まずは足踏みしながら…2つの数字を「足し算」しましょう。

問題 B 足踏みしながら…2つの数字を「引き算」しましょう。

問題 C 足踏みを止めないように…2つの数字を「掛け算」しましょう。

数字を用いた課題や解きやすい課題は、脳を効果的に刺激できます。
もちろん難易度が高い課題は、解決に多くの情報が必要になるため、刺激される脳の領域は広がります。しかし、皆さま個人に合った課題難易度で行いましょう。
楽しく続けられる! = 自分にとっての難易度! …なのかもしれませんね。