

# 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)

明けましておめでとうございます！2021年から2022年へ！…寒い日が続きましたが、無事、年を越すことができました。今年も宜しく願い申し上げます。

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。

まだまだ新型コロナウイルスの影響は受けてしまいそうな近況です。

これからの時代を想定しながら、認知症予防対策と活動のバランスをいかに取っていくかが重要ですので、今回も、ほんの少し『認知症予防』を意識してもらうための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 ～

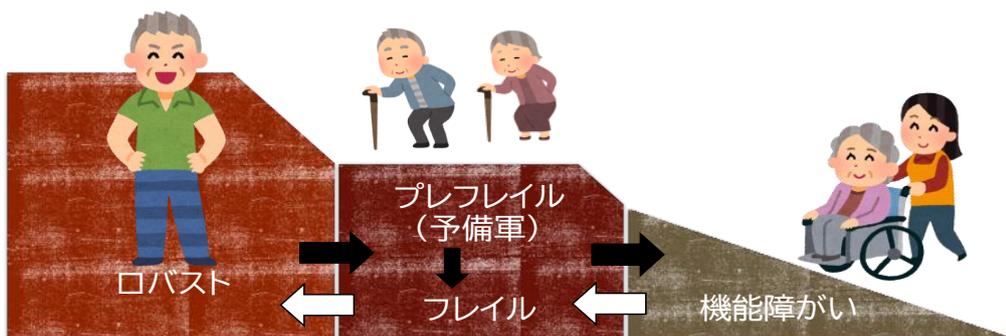
コグニサイズとは国立長寿支援センターさんが開発された、認知症を予防するための運動方法です。

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)**

## フレイル…って聞いたことがありますか？

フレイルとは健康と要介護・寝たきりの間を指し、簡単にいうと「加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態」のことです。「虚弱(きよじゃく)」という意味の言葉なんですよ～。



改善をせずにそのまま放置すると介護が必要な状態になる可能性が高く、早期発見と適切な予防・改善をしていくことが大切！！

- 健常と要介護（機能障がい）の中間の時期
- 多面的である
- 可逆性を有する

作図：のぞみの丘ホスピタル 中津智広

# フレイルにないやすい3つの要因

フレイルは大きく3つの要因で構成されるんです。



それでは…

予防・改善のためにも1つずつ  
「要因」を確認していきましょう。



## 1. 身体的な衰え

簡単に言うと、筋肉量の低下です。

特に、お腹や背中などの体幹筋肉、ふくらはぎなど足の筋肉量の少なくなりやすいと思います。

筋肉量が減ることで歩きづらくなったり、転倒の危険性が高まります。

免疫力が低下し、血糖値の管理が難しくなるというような問題も生じてきます。

オーラルフレイルといって口腔機能の低下も起こります。食べ物が噛みづらくなったり、食べこぼしなどが増えたりすることが増え、悪化すると嚥下障害や摂食障害に進行してしまうのです。



## 2. 心理的な衰え

簡単に言うと、認知症がテーマの時にも伝えていまず認知機能の低下があります。

いわゆる物忘れや、物の名前がなかなか出てこない、計画立てて物事を進められないといったようなことから始まり、進行すれば認知症と診断されます。

また心理的な衰えの症状として、うつ病を発症する場合もあるので注意が必要です。

初期段階は「ボーッとする」「落ち着きがなくなる」などの変化が見られる場合が多く、認知症とも勘違いされやすいので、医療機関にかかることも大切です。

## 3. 社会性の衰え

簡単に言うと、人や社会とのつながりが減っていくことを指します。

人との会話や交流、社会とのつながりがなくなってしまふ事によってもフレイルは進行していき、心身が健康であっても安心とはいえないので注意が必要です。

定年退職や配偶者との死別で一人で過ごす時間が増えるご高齢の方も、たくさんいらっしゃいます。また今であれば…新型コロナウイルスによって、以前よりも人と会う機会が減っている現状もあり、深刻に考えていかない問題だと思います。

# フレイルかどうかを…チェックしよう！！

どういう状態であればフレイルと言うべきなのか…。

まずは自身でも確認できることが大切ではないでしょうか。

ポイントは、下記の3つに関する項目をチェックしているかどうかです！

## ① 栄養に関して    ② 運動に関して    ③ 社会参加に関して

(口腔機能に関して)



私たち理学療法士も活用しています、東京大学高齢社会総合研究機構さんが開発されました『イレブンチェック』というフレイルチェック方法をご紹介します。～。

## イレブンチェック 評価基準

栄養に関して		
ほぼ同じ年齢の方(さらには同性)と比較して、健康に配慮した食事を心掛けている。	はい	いいえ
野菜料理と主菜(肉か魚)を両方とも、毎日2回以上は食べている。	はい	いいえ
口腔機能に関して		
「たくあん」「さきいか」くらいの硬さがある食べ物を、普通に噛み切ることができる。	はい	いいえ
お茶や汁物でむせることがある。	いいえ	はい
運動に関して		
1日30分以上の汗をかく運動を、週2日以上、かつ1年以上実施している。	はい	いいえ
日常生活において歩行または同じくらいの身体活動を1日1時間以上実施している。	はい	いいえ
ほぼ同じ年齢の方(さらには同性)と比較して、歩くスピードが速いと思う。	はい	いいえ
社会参加に関して(社会性や気持ちの面)		
昨年と比べて、外出の回数が減った。	いいえ	はい
1日に1回以上は、誰かと一緒に食事している。	はい	いいえ
自分が活気にあふれていると思う。	はい	いいえ
何よりもまず、もの忘れが気になる。	いいえ	はい

「はい」と「いいえ」の箇所が逆になっている質問が3つありますので、回答の際に注意してください。

右側(赤色の解答欄)に6つ以上のチェックがついた場合は要注意、！という事です。

さらに右の欄のチェックが1つ増えるごとに、フレイルのリスクが2倍増えていくとのこと。そして…右の欄のほとんどにチェックがつく場合は、1～2年後にはフレイルから要介護になる可能性が高い！とされているんです。

次回は、フレイルの予防・改善に向けたテーマをお届けしますね！

# 家の中でコグニサイズ！

**コグニサイズ** : さあ！楽しくやってみましょう。

課題① 足踏み + 3の倍数と3のつく数字で拍手

1~30まで数えながら、しっかり足踏み！

数唱に合わせて手を切り替えましょう！



数唱のスピードを調整しながら、徐々に慣れていきましょう。  
少し足踏みの時間が長いですが、無理をしないようにして下さいね。

課題② 足踏み + 4の倍数と3のつく数字で拍手

1~30まで数えながら、しっかり足踏み！

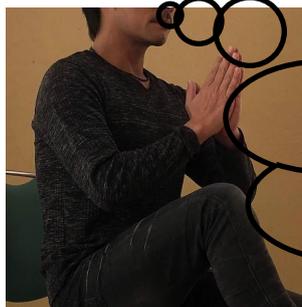
意外と難しく感じますよ〜！（笑）



最初はゆっくりと行いましょう。  
1~30の間に3のつく数字は...3・13・23そして...30ですよ！

課題③ 足踏み + 3と4の倍数と3のつく数字で拍手

さあ！今回の総仕上げ〜



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
11 12 13 14 15 16 17 18 19 20  
21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

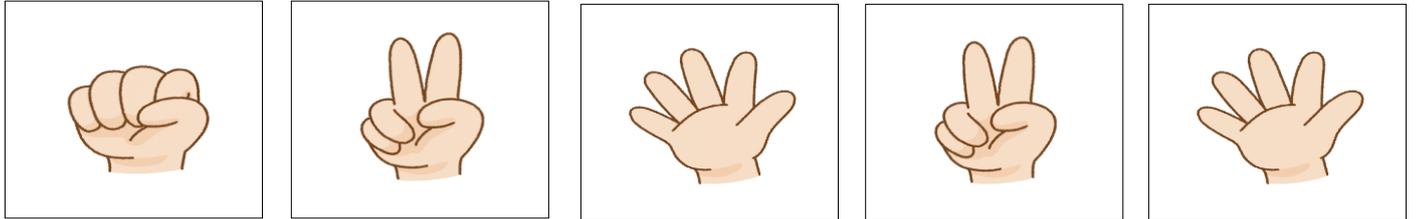
さあ！どこで手を叩けば良いでしょう？

難易度は高いと思います。2つ以上のことに注意を向けていくことは脳を効果的に活性化させてくれます。難しすぎだと感じたら、違う課題に取り組みましょう。

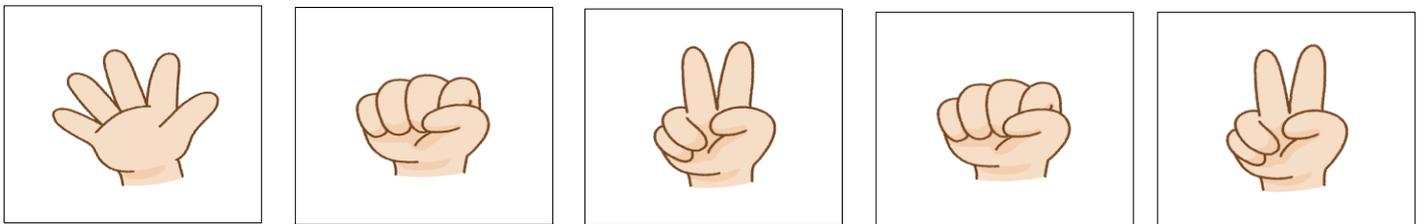
# コグニサイズ : イラストを見て課題に挑戦!

## 課題④ 足踏み + 後出しじゃんけん(判断力賦活)

### 1 列目



### 2 列目



### 3 列目



### 4 列目



問題 A 1 列目~4 列目を順番(左から右)に、「勝つ手」を出しましょう。

問題 B 1 列目~4 列目を順番(左から右)に、「負ける手」を出しましょう。

問題 C 1 列目から順番に、「勝つ手」→「負ける手」を交互に出しましょう。