自宅で過ごしながら認知症予防！

2022 年秋 Vol.16

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）

2022 年…今年も残すところ、あとわずかになりました。夏の第 7 波から、次は第 8 波…コロナ禍という状況は継続されながらも…「行動制限のない社会」が戻りつつありますね。

しかし…秋から冬の気候となり、徐々に『少し体が動かしにくい～！！』な～んて思っていませんか？

それぞれに合った運動や活動は、身体（からだ）を作り（＝筋力や体力を維持）、そして健康維持にもつながっていきます。少し、重い腰を持ち上げてみましょう！

皆さまの「健康維持・認知症予防への想い」を保って頂くため作成を続けてきた、このコラムで、今回も**脳の活性化**と**行動へのキッカケ作り**をお手伝いさせていただきます！！

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。

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）

今回のテーマは…コロナ禍における「認知症のリスク増加！！」

前置き

私が所属する『日本認知症予防学会』から現在（いま）、提唱されているのが…

コロナ禍が続く中で「認知症のリスク」が高まっている高齢者の方が増えている～！！という事象です。

認知症の促進因子（つまり…**なりやすい原因**）は、加齢に加え、遺伝や高血圧などの身体的要因のほか、生活環境や日頃の生活習慣といった要因など、様々なことがあることは、以前にもお伝えしたと思います。 ※以前のコラムをご覧下さい。

今回は、「コロナ時代の認知症予防最新事情」ということで、認知症にならない生活習慣や予防法について、再度、まとめてみましたので是非、学びにして下さい。

認知症予防に“有効”と考えられるポイント

次に

アメリカの国立衛生研究所という機関が、アメリカ国民向けに発表したリストを見てみましょう。

- **2 型糖尿病のコントロール**
- **高血圧と高脂血症の改善**
- **望ましい体重の維持**
- **社会交流と知的な活動**
- **運動の習慣**
- **果実と野菜の多い健康的な食生活**
- **禁煙**
- **うつ病対策**
- **難聴対策**

皆さん、いかがですか？

いずれも**生活習慣病の予防**で語られることばかりで、何も特別なものではありませんよね。

認知症予防の観点で私が注目しているのが

「**運動**」と「**社会との交流を絶やさないこと**」

の２点です！！

読書などの知的活動も重要ですが、実は脳を最も刺激するのは運動！！

推奨しま～す！ウォーキングなどの有酸素運動！

有酸素運動は『体に良い習慣』ってことを、皆さまも一度は聞いたことがあるのではないでしょうか。

実は…愛情や思いやりをつかさどるヒトとして大切な部分…**脳の前頭葉**という機能を

効果的に刺激してくれることが多くの研究成果から分かってきているのです。

＜どのような有酸素運動が効果的か？？あくまで参考ですが…＞

軽いウォーキングを週に 3～5 回！　1 回 20 分～60 分続けるメニュー！！
腹筋やスクワットなどの筋力トレーニングやバランストレーニングも組み合わせると、更に効果的！！

あくまで参考ですので…
自分のペースで可能な運動メニューを手に入れましょうね！

まずは有酸素運動が効果的であることをアピールしちゃいました。次はリスクに関して紹介します。

コロナ禍で増す「孤独」による認知症のリスク

社会交流は認知症予防には不可欠です。
コロナ禍に入り、人(ヒト)と会って話す機会が減っている方は多いのではでしょうか。
「孤独は脳に悪影響を及ぼす」というのは、脳科学研究の分野でも証明されています。

社会との交流が減りがちなコロナ禍＝認知機能を維持していくには好ましくない環境

ご高齢の方のみならず…「孤独」というのは、各国で社会問題になりつつあり、孤独なヒトはそうでないヒトに比べて短命な傾向があることや、孤独に起因する経済損失はかなりの額に上ることを指摘している報告(文書)がありました。本当に、気を付けないといけませんよね～。

聴力と睡眠が影響する可能性を聞いたことがありますか？

孤独と認知症の関係を語る上で、最近、注目されているのが、「難聴」の問題です。
2020 年に「ランセット」という医学雑誌で発表された内容によると、**認知症の要因**として最もリスクが高いのは**「中年期の難聴だ」**ということが言われ始めました。
耳が遠くなると話を聞くのが億劫(おっくう)になる。そして補聴器を付けるのもなんだか面倒くさい…結果、会話をしなくなる。そこが危険なポイントになるのですね！
難聴は、社会交流に直接影響してきます。
もうひとつ、ヒトは「人生の 3 分の 1 を寝ている」わけですが、睡眠と認知症にも、どうやら関係があるようです。
具体的には、30 分以内の昼寝習慣があると認知症になりにくく、逆に 1 時間以上の昼寝は認知症のリスクを高めるということが報告されています。
過去は、あまり情報としてなかったポイントですが
最近は海外でも同様の研究事例が報告されています。

今後、気を付けていきましょう～！！

「利他主義(りたしゅぎ)」は、脳を活性化してくれる！！

認知症予防には、運動と社会交流が重要！！と今回のコラムで何度がお伝えしてきました。
では、明日から何ができるのでしょうか？？
各地域でのゲートボールやラジオ体操、公園の清掃活動など、身近なところから社会交流の機会を持ち、習慣化していきたいですね。小中学校の登下校の見守りなども本当に素敵だな～。

社会交流は

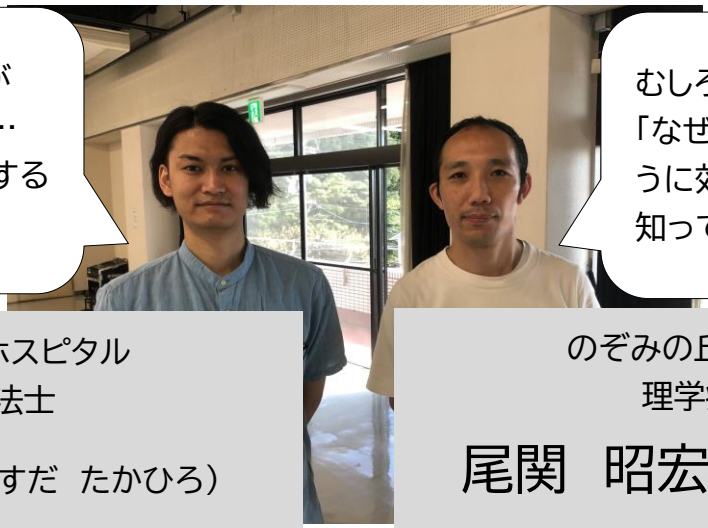
きっと、誰かから…“感謝”されることにつながります。

実は…ここがポイントで！！今、脳科学的に注目されているのが「**利他主義**」という言葉です。
「利他」とは、他者を褒めたり、何かを与えること。そうすると必ず、相手からも何かを受け取ることができます。その報酬こそが何より**脳を活性化**させるということです。
私が**認知症予防**を説明する機会には、必ずこう伝えています。『**生きがいを見つけましょう！**』と。

簡単な言葉では説明できない「生きがい」。次回のコラムで話しましょう。

フレイル予防のための運動紹介！！

私たち、理学療法士が
運動を紹介しますが…
単にメニューを紹介する
だけではありません。



むしろ…紹介する運動が
「なぜ有効なのか？どのよ
うに効果があるのか？」を
知って頂きたく思います。

のぞみの丘ホスピタル
理学療法士
須田　貴大(すだ　たかひろ)

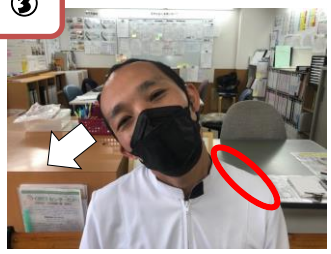
のぞみの丘ホスピタル
理学療法士
尾関　昭宏(おぜき　あきひろ)

素敵な姿勢を保つためのストレッチ　その④

①

②

③



④

概要

このトレーニングは姿勢に影響する、**首から肩まわりの筋肉の柔軟性を保つこと**を意識した運動です。首を支える筋肉を保つことは「**嚥下(えんげ)**」つまり飲み込みの力にも繋がります。

方法

今までにも実施したことがある運動なのではないでしょうか？
しかし…意識することで、より良い効果がありますよ。

① 首をゆっくり大きく回しましょう。右に２周、左に ２ 周を目安に。眩暈(めまい)を予防するには目を開けながら行いましょう。

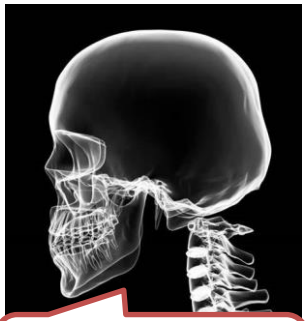
② 首を**前方に曲げます**。この時は、後ろの筋肉が伸ばされていることを意識しましょう。
首を**後方に伸ばします**。この時は、前の筋肉が伸ばされていることを意識しましょう。

③ 次に、体はしっかり真っすぐを保ったまま、首を**右に倒します**。この時、左の筋肉が伸ばされていることを意識しましょう。

④ 次に、体はしっかり真っすぐを保ったまま、首を**左に倒します**。この時、右の筋肉が伸ばされていることを意識しましょう。

ストレッチの適切な時間は…
15～20 秒程度が好ましいとされていますが、あとに痛みが残らない程度。

頭は重い！？　だからこそ「支え」は大切！！



頭の重さは…
体重の約 10%

- 頭って意外と重いんですよ。
- 骨格を見て下さい…すごくバランス悪くないですか？
- この骨格で頭を支えるには、やはり、周囲に筋肉(支え)が必要になると容易に想像できます。
- 頭の重さを常に支えている筋肉は…そりゃあ疲れます。肩こりが生じるのも理解できますよね。

次回もトレーニングの方法とともに、その意義を届けたいと思います！

家の中でコグニサイズ！

コグニサイズ　：おもしろ可笑しく！やってみましょう！

課題①　足踏み　＋　昨日の食事のメニューを順に思い出そう！

（昨日の夕食…昼食…そして朝食）

夕食のメニューは…？〇〇と〇〇
昼食は…？？
朝食ってなんだったけ？？あれ？

前回に紹介した課題を有酸素運動（足踏み）と一緒にやってみましょう。
思い出すメニューとメニューの間は 10 秒以内でチャレンジしてみましょう（笑）。

課題②　足踏み　＋　昨日の〇時くらいは何をしてましたか？

（昨日の朝 9 時…昼 2 時…夜 8 時）

朝の 9 時は…講演のために移動中！
昼の 2 時は…机に向かって、書き物。
夜の 8 時？？…飲んでて記憶が…。

日記などをつけるように、1 日の生活を辿る…ことも重要です。
昨日（前日）から始めて、可能であれば 2 日前まで頑張ってみましょう！！

課題③　ステップ課題　＋　上記の課題②と③に挑戦！

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！

この「前後ステップ」も一度ご紹介したかもしれませんが。運動方法を変更するだけで同じ課題の難易度も少し変わりますよ～。是非、お試しを～！！