

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)

2023 年ですね～！！…皆さま、年末年始はいかがお過ごしになられたでしょうか。
行動制限がなかった年末年始の良き思い出を振り返りつつ…新型コロナ「第 8 波」の影響には、しっかりと対処していきましょう。そして、今年も健康維持また認知症予防に取り組んでいきましょう。
いかなる時代が来ても…自身もしくは大切な人の健康守るための「手立て」を学んでおくことは重要ですからね。
今回も、皆さまの「健康維持・認知症予防への想い」を具現化して頂くため、バッチリ作成しました。
さあ！コラムを読んで、脳の活性化と行動へのキッカケ作りをしていってください！！

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(5 ページ目で紹介しています)。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…健康そして認知症予防に必要な「生きがい」

前置き

前回のコラム同様、私が所属する『日本認知症予防学会』から現在(いま)、提唱されている長寿社会における健康維持、認知症予防に重要なポイントをまとめていこうと思います。

前回のコラムのおさらい

認知症予防に重要なポイント

運動

社会交流

大きくは、この 2 つ！！

生きがい

社会交流の中では…「感謝」が生まれることも

利他主義

報酬

脳の活性化

赤いエリアが「今回のテーマ」

「生きがい」ってなんでしょう！？

まずは…自分自身が「嬉しい～！」「やって良かった～！」なんて思える状況(ものごと)を少し、イメージしてみましょう！！私なんかは…

●かわいがられること ●感謝されること ●必要とされること

私がイメージしたことは…単純かもしれませんが、皆さまは、いかがでしょうか？

これらは、すべて「利他主義」と呼ばれる考え方から生まれるものであり、ひとまわりして自身の承認欲求を満たしてくれるんです。

例えば…年齢を重ねていくと、ふと、「もの忘れ」という症状を気にすることはありませんか？
この「もの忘れ」という症状を気に病み、外との接触を遠慮(敬遠)してしまうことはありませんか？
おのずと…「自分は誰からも(社会から)必要とされていない…」

こんな風に考えたことはありませんか？

利他主義

むしろ、外の世界に出て(外との接触)、人と交流することが大切です。

その際の、利他的な行動によって…

皆さんは誰かから(社会から)必要とされている実感が得られると思いますよ～。

そんな生活を習慣化できれば、きっと認知症のリスクを減らせる、健康維持につながっていきます。

「生きがい」と「やりがい」！？

では改めて、「生きがい」という言葉の意味や、よく混同されやすい「生きがい」と「やりがい」について整理していきましょう！！



「生きがい」の意味

一般的には2つある！

● 生きている中での張り合い

例えば、自分の仕事を褒められたとします。しかし、仕事なので褒められたくて頑張ったわけではありません。ただ、褒められた『事実』は生きがいになります。

このような、後付けになるものも(普段意識していないもの)、一つの意味として存在しています。

● 自分の人生をどのようにして生きていくかという考えに対して

最もわかりやすい例は、目標や夢です。

具体的な目標や夢を持ち、それに向かって突き進んでいくことを指します。

こちらは意識している生きがいです。

多くの場合は、「人間の生きがいとは何か」や「私の生きがい」というと、こちらの意味を指しています。

自分の人生に意味を持たせるための目標や夢などのことを、「生きがい」と言っているのです。

『生きがいを持って！』と単に発信するだけでなく、しっかりと意義を添えて伝えていかないといいませんね。

『生きがい』と『やりがい』の意味は違います！ ～マラソンを例に～

私がフルマラソンの完走を目標に毎日練習し、結果…完走したとします。

この時の達成感や充実感が「やりがい」というものです。

別の人は、フルマラソンが初めての挑戦で、毎日練習に励んで完走することができました。

ですが…この人の目標は完走することではなく、

走れる間はフルマラソンに参加し続けることにありました。

これが…「生きがい」です。

このように「やりがい」は一つの物事に対して感じる気持ちのことを指します。

対して「生きがい」は人生という長い物差しの中で達成していく目標だったり夢だったりするんですね。



目標は
完走！



毎回
参加！

「生きがい」を持つ人！ 持たない人！

世の中には、『生きがいを持つ人』もいれば、『持たない人』もいます。

その違いはどこにあるのでしょうか…それぞれの特徴について解説します。



「生きがい」を持つ人の特徴

① 向上心がある

生きがいを持っている人は、自分を成長させようとする向上心を持っていると言われています。

一つの目標が達成されたら、次の新しい目標を掲げて努力を継続できるんですね。

そうしていつも新しい自分を創り出だそうとしている人は、生きがいを持っている人です。

例：ダイエット

(成果が出た！⇒維持をしよう！)

② 無理をしない

生きがいとは、本来は自分にとって楽しいことです。苦痛に感じるようなことは…長続きせず、途中で挫折してしまいます。

無理にノルマを達成しようとすることは苦痛となり、無理をすれば、必ず途中で嫌になってしまうという観点から、生きがいとは自分に無理強いさせることではないということです。

これを理解している人は生きがいを持っていると言えます。

例：英単語の学習

(1日英単語10個ずつ覚える⇒無理ならノルマ軽減)

「生きがい」を持たない人の特徴

① 現状維持を好む

現状維持を好む人は、人生や生きていく上での生きがいを持っていない人と言われます。自分の生活環境に新しい風が吹き込む、または何らかの変化を嫌う人は生きがいを持たない人と言えます。「ずっと同じ場所で立ち止まっていたい」と考えている人だからだそうです。

例：新しい仕事を頼まれた際

(断る 時間と努力が苦痛で嫌だ！)

② 自己肯定感が低い

生きがいを持たない人は、自己肯定感が低いことが多くあります。

何かにつけて自分を責めることが多いのです。簡単に言えば、どうしようもない過去に対して自己否定しているということです。

自己肯定感が低い人は過去ばかり見つめています。生きがいは未来に向けて持つ気持ちや意識です。正反対の方向を見つめている自己肯定感が低い人は、生きがいを持っていないのです。

例：仕事が上手いかなかった際

(自分を責める 過去にとらわれがち)

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
知って頂きたいです。

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

椅子に腰掛けても出来ま
す。姿勢を正して行いま
しょう。

①



②



③



④



概要

このトレーニングも姿勢を保つための、首か
ら肩まわりの柔軟性を保つことを意識した運
動です。リラクゼーション効果や肩の痛み、肩
凝り予防にも効果を示します。

簡単ですので、是非、やってみましょう。

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 息を吸いながら両方の肩を上げましょう。
- ② 5秒間くらい、上げた状態で止めます。
(この間、息は止めないようにしましょう。)
- ③ 息を吐きながら両方の肩を下げましょう。
(下げる速度に決まりはありませんが、痛み
ない範囲で行いましょう。)
- ④ 負荷量アップバージョン
両肩を上げる際に、少し後ろに引き上げる
ように意識しましょう。筋肉のより広い範
囲に効果が出ますよ。

筋肉が硬くなると本来の力が発揮できなくな
ります。毎日、少しでも良いので「習慣」にな
ると素敵ですね。あとに痛みが残らない程度。

西洋のお坊さんが被る帽子に似ている筋肉！！



色のついた部分が今回、重点的にトレーニングする筋肉の紹介です。

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！

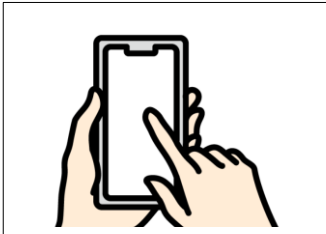
動画から**3つ選んで自分だけのコグニサイズ**を考えよう！

「動画なんて見れない」「難しくて出来ません！」ではなく…

あきらめずに一度挑戦しませんか！？

今回は、少し指向を変えて…皆さんがコグニサイズの課題を決めて「実践」してもらうため…そのお手伝いのための資料にしてみました。もちろん難しい方は、下段のメニューで頑張りましょう！

スマートフォンで挑戦（お持ちの方のみ）

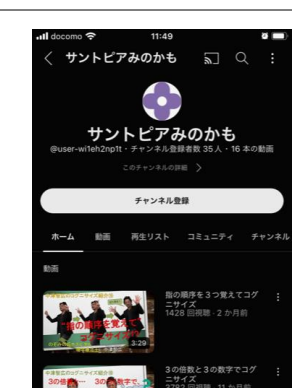


① 画面のカメラアイコンからカメラを起動しましょう。



② カメラを右図の二次元コードに近づけて下さい。

二次元コード



③ 動画でコグニサイズを紹介している「チャンネル」につながります。もちろん、誰でも閲覧できます。現在16種類を紹介しています。



④ メニューを3つ選んで…自ら実践！！是非、様々な課題に挑戦してみましょう！！

どうしても出来ない方は…

1日3分でOK！！ コグニサイズメニュー！！

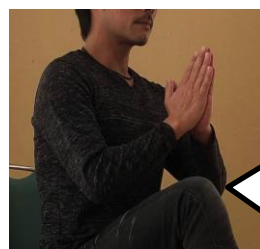
課題① 足踏み(1~30) + 3の倍数で手を叩く！

課題② 足踏み(1~30) + 3と5の倍数で手を叩く！

課題③ 足踏み(30~1) + 3と4の倍数と3のつく数字で手を叩く！



姿勢を正した状態で、しっかり腕を振って、太ももを上げて…レッツ足踏み～！



「手を叩く」という課題の時には、しっかりと～！数字をかぞえる時は大きな声で～！