

# 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

**尾関 昭宏** (おぜき あきひろ)

2025 度は、紅葉の季節を楽しむ間もなく、冬の寒さがやってきました。  
冬と言っても、あたたかい日が多かったため、木々が元気に育ち、花粉が少し多くなりそうですね。  
4 月に入っても、地域によってはヒノキ花粉がまだ残っていて、鼻や目がつらく感じる方もいるかもしれせん。

このような季節も、できる範囲で健康習慣を続けられるといいですね。

無理なく続けることで、心も体も少し楽になると思います。

是非とも、コラムを読んで、脳の活性化と今後の行動へのキッカケ作りをしてください！！

## 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…もの忘れに関する様々な病気について

前回のコラムより続いて、アルツハイマー病に関して、4 つに分けて進めています。

軽度認知障害(MCI)とは (Vol.21 で紹介しています)

アルツハイマー病とは (Vol.22 で紹介しています)

検査と治療について (Vol.23 で紹介しています)

**もの忘れに関わる様々な病気**

今回のコラムでは…

認知症も含めた

**もの忘れに関わる様々な病気  
について、お話しします！**

# もの忘れに関わる様々な病気について



まず、加齢によるもの忘れと、認知症によるもの忘れ(記憶の障がい)の違いを  
見てみましょう。

**ポイント** 加齢によるもの忘れと、認知症によるもの忘れは、性質がまったく違うということです。

加齢によるもの忘れ : 思い出すまでに時間がかかるタイプ

認知症によるもの忘れ : 出来事そのものを忘れてしまうタイプ

この『質の違い』を最初に押さえることが、理解への入口になると思います。

内容	加齢による症状 	認知症による症状 
●忘れ方の特徴	体験の一部を忘れる	体験そのものを忘れる
●物忘れの自覚	「忘れた」と自覚がある	「忘れた」と自覚がない (忘れたこと自体を忘れる)
●ヒントを与えると?	思い出せることもある	思い出せない
●人格の変化	変化がない	変化することがある
●日常生活への影響	ほぼ支障ない	支障が出る
●典型例(食事)	何を食べたか忘れる	食べたこと自体を忘れる

## 記憶の帯 = 思い出をつなぐ“つながり”のこと

つながりが弱いと、順番や場所が思い出しにくくなるということです。

**正常**な状態

記憶の帯



**加齢**による  
もの忘れ

記憶の帯



記憶の帯はつながっている。記憶の一部を忘れる。

**認知症**による  
もの忘れ

記憶の帯



記憶の帯、記憶の一部が、全て抜け落ちている。

認知症以外にも、もの忘れの症状が関係してくる **病気** があります。

ここでは、その一部を紹介させていただきます。

## うつ病

### ●脳の働きが落ちて「覚える力」が弱くなる

注意力・集中力・ワーキングメモリ(短い間の記憶)が低下しやすいと言われています。

結果として情報が頭に入りにくくなり、「覚えにくい → 思い出しにくい」と感じる場面が増えることがあります。

### ●ネガティブなことに**注意が偏り、記憶が曖昧になりやすい**

ネガティブな出来事に注意が向きやすく、結果として、出来事の文脈(いつ・どこで・どうした)といった出来事の流れを思い出しにくくなる場合があります。



## 不安障害

### ●不安が強いと「**注意力**」が脳の中で偏る

脳が危険に関する情報に強く反応しやすく、他の情報が頭に入りにくくなります。

結果として“もの忘れ”のように感じられる場面が増えることがあります。

### ●不安が強いと「**考える余裕**」が減る

心配事に頭が占領されます。結果として、ワーキングメモリがいっぱいになり、思い出す内容が少し曖昧に感じられることがあります。



## 睡眠障害

### ●睡眠は「**記憶を整理する時間**」

睡眠中、脳はその日に入った情報を整理し、必要な記憶を定着させます。

睡眠が乱れるとこの整理がうまくいかず、もの忘れが増えやすくなります。

### ●睡眠が浅い・途切れると**記憶が固定されない**

記憶の定着が妨げられ、思い出しにくくなる場合があります。

### ●睡眠不足は**前頭葉(脳の前側に部分)の働きを弱める**

睡眠不足になると、集中できない、注意が続かない、新しいことを覚えにくいといった状態が起き、もの忘れが増える原因になります。



## その他

甲状腺の病気、ビタミン不足(特にビタミン B12)、脳の病気(小さな脳梗塞、正常圧水頭症)パーキンソン病、アルコールの影響などもあります。



こんなにも … 記憶の問題(もの忘れなど)が生じる原因があるのですね。

やはり！**専門の医療機関**で診てもらうことが重要です。

# 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？」を知って頂きたいと思います。

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)

## 転倒予防につながるトレーニング

姿勢を意識して取り組んでみましょう



今回のトレーニングの場所は

すねの前にある筋肉？ **前脛骨筋**



青い部分が今回、重点的にトレーニングする筋肉です。

### 概要

今回ターゲットとなる筋肉は、すねの前にある『前脛骨筋(ぜんけいこつきん)』です。歩いているときに、ちょっとした段差でつまづいた事はありませんか。その原因の1つが、この筋肉の低下になります。歩くときに足先を持ち上げるという大切な役割を担っています。ここがしっかり働くことで、足が前に出しやすくなり、つまづきにくい歩き方につながっていくのです。

### 方法

- ① 今回は座って行うトレーニング方法です。
- ② 足は肩幅くらいに開き、かかとを床につけたままにします。
- ③ ゆっくりと、つま先を上げます。すねの前側(まえがわ)に、力が入るのを感じながら、行いましょう。
- ④ つま先を床に下ろすときも、急がず、ゆっくり動かすことも意識してみてください。
- ⑤ まずは1日の中で、10回から始めましょう。

### ポイント

- ゆっくり動かすことで、より筋肉が働きます。
- 痛みがあるときは、動きを小さくしましょう。

# 家の中でもコグニサイズ！！

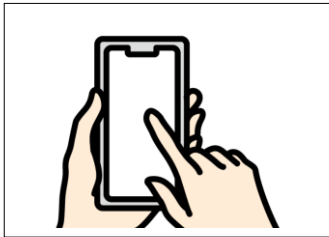
## 動画から3つ選んで自分だけのコグニサイズを考えよう！

「動画なんて見れない」「難しくて出来ません！」ではなく…

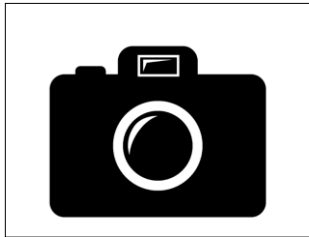
あきらめずに一度挑戦しませんか！？

今回も、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」してってもらうため…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）

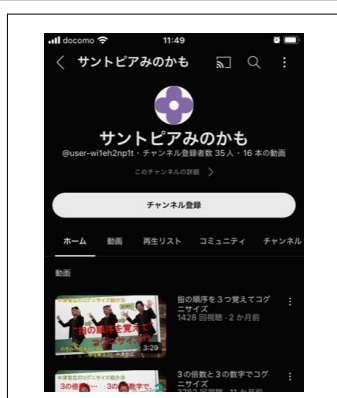


① 画面のカメラアイコンからカメラを起動しましょう。



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18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！！動画を見ながら課題に取り組みましょう。

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！！

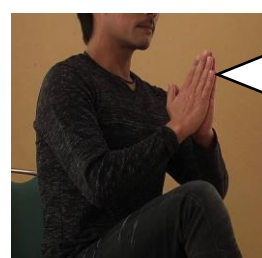
課題① 足踏み(30～1まで) + 3の倍数と3のつく数字で手を叩く！

課題② 足踏み(30～1まで) + 4の倍数と3のつく数字で手を叩く！

課題③ 足踏み(30～1まで) + 3と4の倍数がつか数字で手を叩く！



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」という課題では、大きな音が出るよう…しっかりと意識して行いましょう～！