

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)

6月…夏のような暑さと、やはり…梅雨ですね～。
雨が多いこの季節は、やはり外出の機会は少なくなると思います。
動く量(活動量)が減ることは筋力の低下や認知症のリスク(危険性)を高めてしまいます。
先月から皆様にコグニサイズの資料を送らせていただいております。
今月も家の中でも簡単にできる「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たい
と思います。是非、今回も挑戦して下さいね。

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。
認知症予防教室のように大勢で行うのも楽しいですが、今回は、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)

コグニサイズ実施における 10 か条 ～ 守ってください！注意点！ ～

- ① 無理をしないで行うことが大切です。自分のペースを知りましょう。
- ② 急な運動はケガにつながります。運動前にストレッチを行いましょ
- ③ 運動によって水分は失われます。こまめな水分補給を行いましょ
- ④ 痛みは筋肉を固くしてしまい上手く働いてくれません。痛みが出たら休憩しましょ
- ⑤ 一つのことに集中すると転倒しやすくなります。周囲にも気を配りながら行いましょ
- ⑥ 自分の時間も大切です。トレーニングは、毎日少しづつ行いましょ
- ⑦ 効果を出すには自分に合った負担が大切です。「少しきつかったな」と思える運動が有効です。
- ⑧ 慣れというのは効果が薄れます。新しい課題にも挑戦しましょ。新しい経験は脳を刺激します。
- ⑨ トレーニングの内容は色々な種類で行いましょ。様々な部分を動かすことが重要です。
- ⑩ 一番大切なのは継続することです。効果を出すには時間がかかることも知っておいて下さい。

今月は腰痛予防！！

腰痛とは？ ～ 国民の80%は、一生に一度、「腰の痛み」を経験するそうです ～

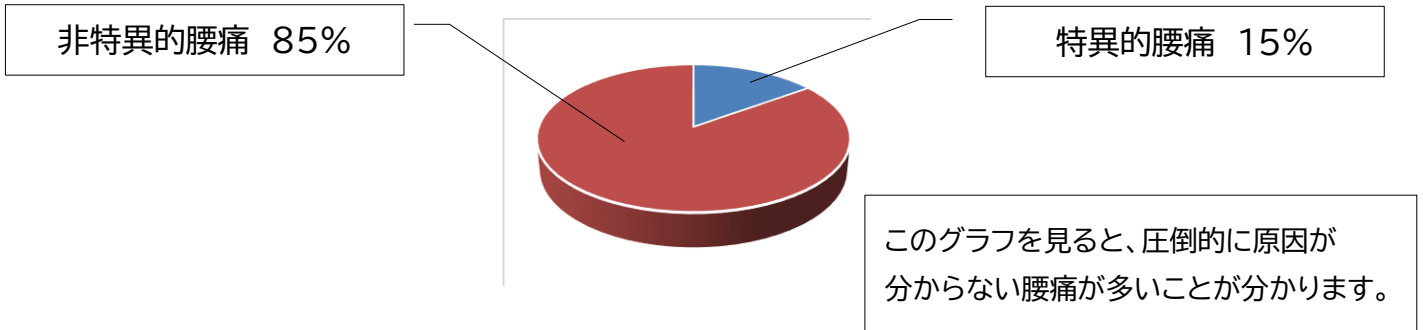
腰痛とその原因

「原因のはっきりしている特異的腰痛」

レントゲン写真やMRI画像などで原因部位がはっきりしている腰痛のことを言います。
脊椎分離すべり症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症などがあります。

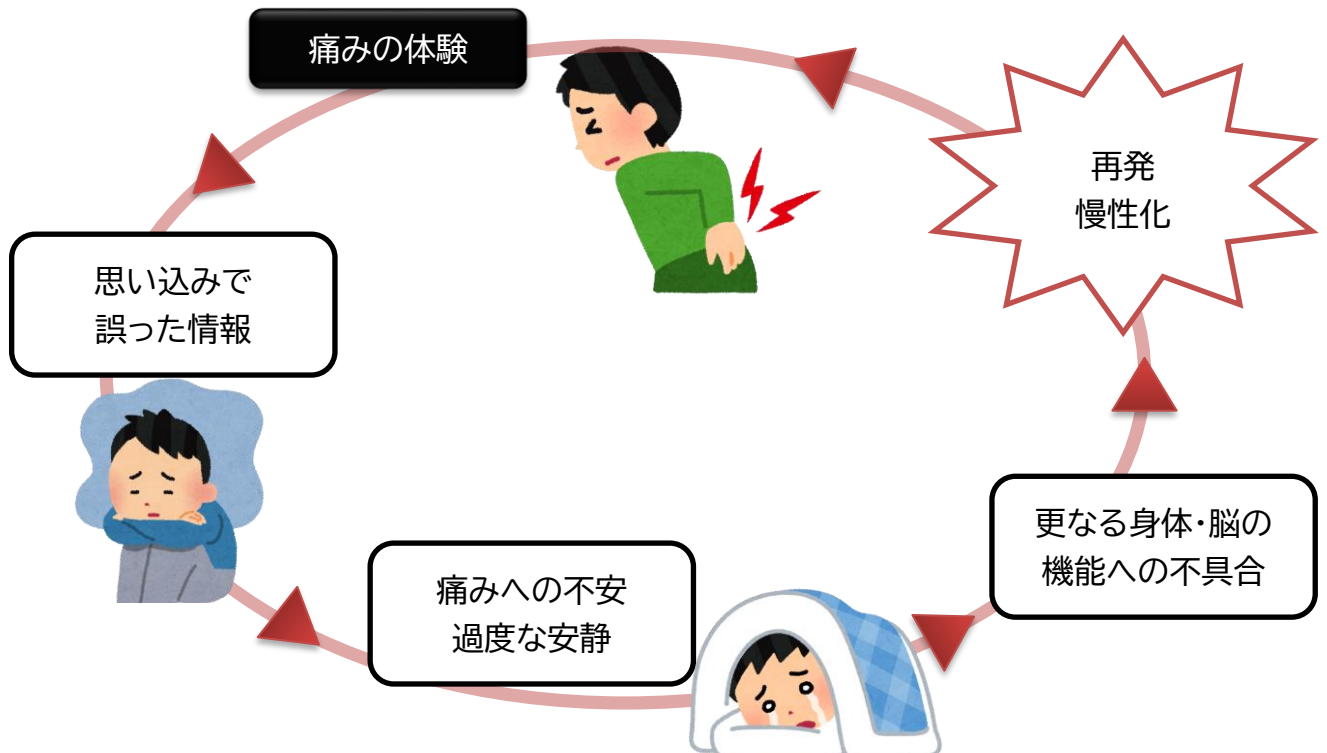
「原因がはっきりしない非特異的腰痛」

ぎっくり腰のように原因がはっきりしない腰痛のことを言います。
過度の不安や安静は腰痛を長引かせ、再発の原因になると言われています。



安静や心配しすぎは逆効果(負の連鎖)

腰痛の原因が分かっている時は、痛くても無理に運動することはせず、安静や医師の指示に従う必要があります。
しかし、その後に過度な安静や痛みへの不安を抱えてしまうと、腰痛の慢性化の原因になります。



次のページで腰痛予防の体操を紹介していきます！！☆

体操で腰痛を予防しよう！

床でできる腰痛体操①

5回×2セット



息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げましょう。
お尻に力を入れて、体と足が水平になるところまで上げることが大切です。

床でできる腰痛体操②

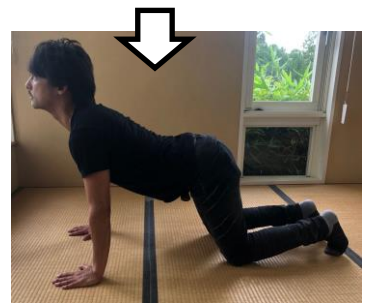
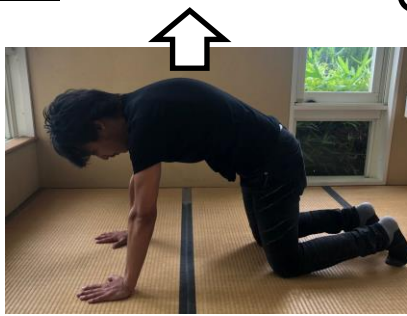
左右ともに1回 10～20秒ずつ



息を吐きながら、片足を抱えて膝(ひざ)を肩に近づけるようにして止めましょう。
お腹の力を抜くと、腰やお尻の筋肉が伸びやすくなります。

床でできる腰痛体操③

上下ともに1回 10秒ずつ



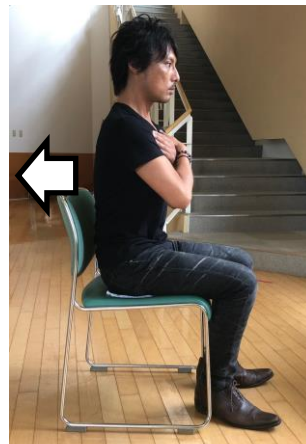
大きく息を吸いながら、背中を丸めましょう。次は、息を吐きながら背中を反りましょう。
ポイントは腰は動かさず、胸の部分を意識して動かすことが大切です。

次は…座ってできる腰痛予防の体操です！！☆

体操で腰痛を予防しよう！

座ってできる腰痛体操①

前後に 10 回繰り返しましょう！



ポイント

前に行くときは腰を反らせずに、胸を開くイメージで行いましょう！

座ってできる腰痛体操②

左右に 10 回繰り返しましょう！



ポイント

移動したほうの肩が下がらないように！左右の肩の高さを平行に保つよう意識しましょう！

座ってできる腰痛体操③

片方向で 10 回繰り返しましょう！



右回転で 10 回
次は左回転！！



ポイント

息を止めずに自然な呼吸を意識しながら運動しましょう！頭の位置は変えずに、お尻で円を描くように動きましょう。



上記の運動で痛みが増す場合は速やかに中止して下さい！！

家の中でコグニサイズ！

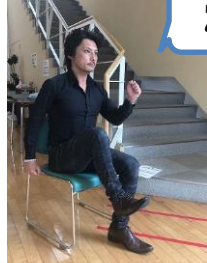
コグニサイズ : **新しい課題もやってみましょう！**

課題① 足踏み + 3の倍数のところで手を叩く

1~30まで数えましょう！



1



2



3!



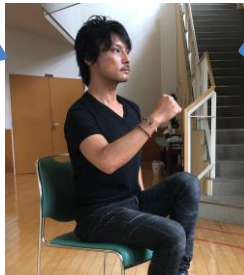
太ももをしっかり大きく上げながら、声も出して回数を数えましょう。
慣れてきたら「3の倍数」のところで手を叩きましょう。

課題② 足踏み + 3の倍数のところで膝(ひざ)を叩く

1~30まで数えましょう！

叩く場所を変えるだけで、違う筋肉を刺激します！

1



2



3!

バチン

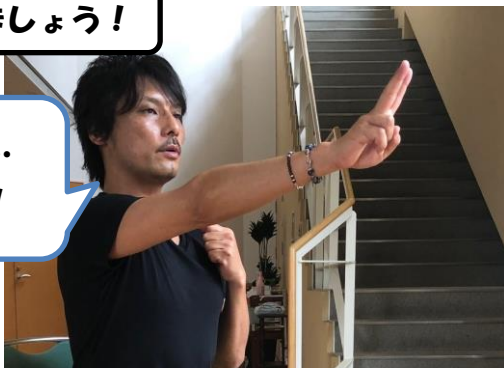


次は「3の倍数」のところで両ひざを叩きましょう。
慣れてきたら、逆から数えて(30、29、28...2、1)、課題を行いましょう。

課題③ 足踏み + グーとチョキを交互に出す

1~20まで数えましょう！

右手をチョキ...
左手はグー!!



次は...入れ替えて
左手をチョキ!



左右の手を前に出して「グー」と「チョキ」を交互に切り替えましょう。
慣れてきたら、回数を増やしたり、少し早く出来るように意識してみてくださいね。

家の中でコグニサイズ！

コグニサイズ : **少し難しい課題にも挑戦しましょう！**

課題④ 足踏み + 指折り

1~10まで数えましょう！

大きな声を出しながら！



足踏みも
忘れないように！



太ももをしっかり大きく上げながら、指折りの運動を行います。
左右同時に、1から10まで数えながら指を曲げ、そして伸ばしましょう。

課題⑤ 足踏み + 指折り 2

1~10まで数えましょう！

最初はゆっくりと行って下さい！



途中でバラバラに
なっても…
最後まで挑戦！



太ももをしっかり大きく上げながら、指折りの運動を行います。
右手の親指を曲げた状態から、1から10まで数えます。これが難しいんです。