

# 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)

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。

新型コロナウイルス感染症が話題になってから、3回目の緊急事態宣言が発令されました。この感染症への対策としては…やはり「人流の抑止」、つまり人と人との交流を控えることです。もちろん、このことを理解した上で、皆さまの健康を守り、そして認知症を予防して頂くには、対策と活動のバランスをいかに取っていくかが重要であると考えています。

今回も、1日の中でほんの少し『認知症予防』を意識した活動を行う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)**

## 「教室と同じ時間を…」少し思い出しながら、ほんの15分。

- 1 少しの時間でも正しい姿勢で過ごしましょう。(ポイント:足の裏・背すじ・前を向いて)
- 2 今日の日付は… 令和( )年 ( )月 ( )日 ( )曜日！
- 3 私の名前は覚えてますか？(正解はこのページの最初にありますよ！)
- 4 私の年齢は覚えてますか？( )歳！ 誕生日は？( )月 ( )日
- 5 さて…昨日は( )月 ( )日 ( )曜日だったのでしょうか？
- 6 昨日の夕ご飯のメニューを全て思い出してみましよう(笑)。

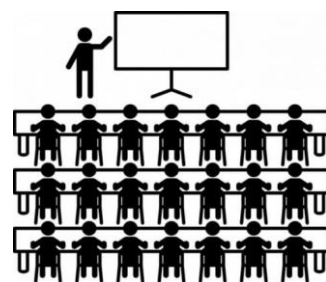
お疲れ様です。毎日やってみてもいいですね～。では続きをどうぞ！

# 認知症予防ガイドラインを実践するにあたって！

前回、WHO(世界保健機関)が提唱しています「認知症予防ガイドライン」を、コラムとして紹介させていただきました。

このガイドラインは、まだ認知症予防には効果が期待できないのではないか…という情報も加味されており、認知症予防に取り組もうと思われる方には本当に有用な情報だと思えます。

前回紹介した項目と推奨レベルに関して、さらに細かくいくつか…発信していきたいと思えます。



## WHO 認知症予防ガイドライン(2019)

～予防するための指針～

おさらい



運動習慣



体重管理



禁煙



血圧管理



バランスの良い食習慣



糖尿病の管理



不適切な飲酒の防止



脂質異常症の管理



認知機能トレーニング



うつ病の予防



社会交流



難聴の管理

### ① 運動習慣

推奨レベル：高い

運動習慣は、認知機能に問題がない人が認知機能の低下を予防するために高いレベルで推奨されています。ここでいう運動とは身体活動とも言われ、日常生活や仕事、家事、ゲーム、スポーツ、徒歩、自転車などによる移動などを含んだ、身体を動かすことすべてを指しています。

どのくらい運動すれば…という疑問には、あくまで目安ですが、1週間あたり150分の中強度の有酸素運動もしくは75分程度の高強度の有酸素運動、週2回以上の筋力トレーニングを含むことが望ましいとされています。なお、有酸素運動は、1回につき少なくとも10分以上続けることも大切です。

しかし、認知症の前段階である軽度認知障害(MCI)の人に関しては、身体活動は認知機能の低下予防につながるかどうかのエビデンスの質は実は低く、推奨するレベルにはないと判断されています。とはいえ、健康増進のためにも身体活動は欠かせないので、無理のない範囲で運動を続けるように私は伝えていきたいです。

## ② 禁煙

推奨レベル：高い

禁煙は、認知機能の低下と認知症発症リスクを低減する可能性がある！と推奨されています。また、健康増進が望めるだけでなく、あらゆる側面において喫煙よりも有益なため、すぐにでも禁煙を実行することが望ましいということです。私も…（汗）。

## ③ バランスの良い食習慣（栄養習慣）

推奨レベル：高い

健康的でバランスの取れた食事は、認知症予防も含め健康増進活動においても推奨されています。健康的でバランスの取れた食事とは…1日あたり最低400gの野菜と果物を含み、糖類と脂肪類を抑え、食塩を1日5g未満に控えた食事のことだそうです。

一方、認知症予防のためにビタミンBやE、（多価）不飽和脂肪、複合サプリメントを服用することが良いとされていますが、エビデンスは不足しています。今後の情報にもアンテナを張っていきたいと思います。

## ④ 不適切な飲酒の防止

推奨レベル：条件による

認知機能が正常な人や軽度認知障害（MCI）の人のアルコールの飲用量が、認知機能の低下につながることは断言できないようです。ただし、過度のアルコール摂取が心身に良い影響を及ぼさないことは明らかなので、日常の飲酒習慣には振り返ってみましょう。

## ⑤ 認知機能トレーニング

推奨レベル：条件による

認知機能が正常な人や軽度認知障害の人が認知トレーニングを行うことは、必ずしも認知機能の低下や認知症発症リスクの低減につながるとは限らないと言われています。エビデンスがまだ充分ではないようです。しかし条件によっては推奨される報告がありますので、一つの活動のきっかけとして取り組むことが良いのではないのでしょうか。

## ⑥ 社会交流

推奨レベル：推奨すべき

地域活動や家族との関わりといった社会的な交流が、認知機能の低下や認知症発症リスクの低減に有意な影響を及ぼすというエビデンスはないようです。しかし、社会交流は人の幸福や健康と密接な関係が生まれます（リハビリテーションの概念）。社会とのつながりは、認知症予防とは関係なく一生涯にわたって続けていってほしいですね。

## ⑦ 体重管理

推奨レベル：条件による

条件によっては、肥満予防のための体重管理は、認知機能の低下や認知症発症リスクの低減のために実行しても良いと推奨されています。

しかし注目すべき点は、肥満というよりも痩せすぎが気になる高齢の方も少なくないということです。痩せすぎは、認知症発症の危険因子であるという研究報告もあります。必要以上に体重を落とさないことも重要です（＝筋肉は大切です！）。

## ⑧ 血圧管理

推奨レベル：条件による

高血圧の管理は高血圧症であれば行う必要がありますが、認知機能の低下や認知症発症リスクの低減に必ずしもつながるとは言えないようです。しかし健康維持、脳の血管を守るためには高血圧症を予防することは有用だと思います。また低血圧の状態も注意するようにと…着目されるようになってきてます。また情報を届けていきます。

## ⑨ 糖尿病の管理

推奨レベル：条件による

糖質の管理も糖尿病の方には不可欠ですが、認知機能の低下や認知症発症リスクの低減につながると断言はされていません。しかし認知症予防とは関係なく、健康維持のためにも健康的な食事習慣と生活習慣を心がけ、糖尿病の予防に努めましょう。

## ⑩ 脂質異常症の管理

推奨レベル：条件による

脂質異常症のある成人においては、条件によっては、脂質異常症の管理が認知機能の低下と認知症発症リスクの低減につながることがあるようです。具体的には体重を健康な水準に落とし、食事の飽和脂肪酸を減らすことが推奨されています。

## ⑪ うつ病の管理

推奨レベル：不十分

抗うつ薬が認知機能の低下や認知症発症リスクの低減につながることを示すエビデンスは不十分です。抗うつ薬は認知症予防のためではなくうつ病治療のために用いられるべきとされています（もちろん正しい服用方法を心がけましょう）。

## ⑫ 難聴の管理

推奨レベル：不十分

難聴を発症すると社会活動に影響を及ぼし、幸福感を減退させる可能性があります。難聴が認知機能の低下や認知症発症リスクの増加に影響を及ぼすという研究結果もありますが、現時点では、補聴器をつけることでの認知症予防効果のエビデンスは不十分です。



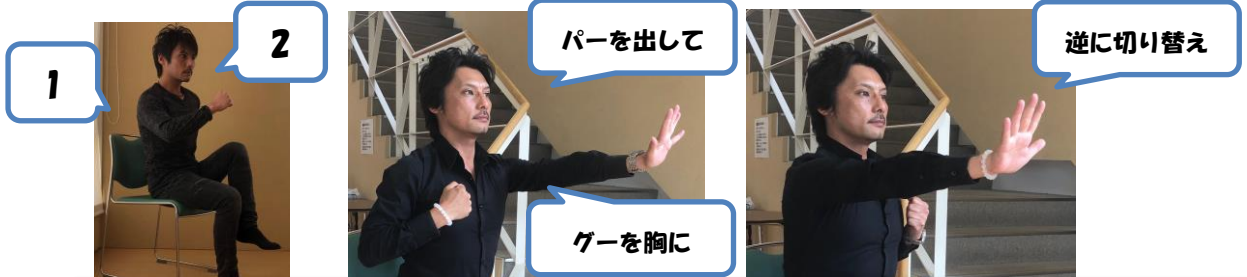
# 家の中でコグニサイズ！

**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 + グーパーを交互に出す

1~20 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！

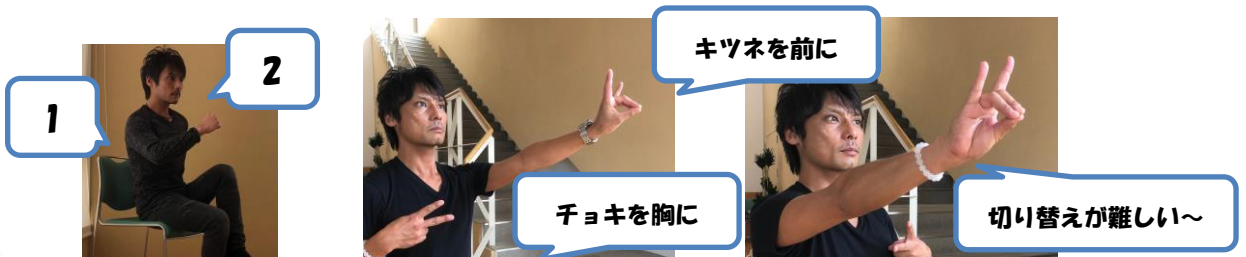


数唱のスピードを調整しながら、徐々に慣れていきましょう。  
課題の切り替え(グーを出して、パーを胸に)も行ってみてください。

課題② 足踏み + チョキ~キツネを交互に出す

これは難しいです！(笑)

数唱と一緒にのタイミングでは…私は出来ませんでした！



この課題は少し難易度が上がります。切り替えのタイミングは始めは、自分のペースでゆっくりと行いましょう。(5回切り替えることを目標に！)

課題③ 足踏み + グーパー交互 + 100 から 3 の引き算

数字が引けなくなるまで、やれたらスゴイです！



100 - 3 は 97！次は…97 - 3 で 94！

え~っと…94 - 3 で~(汗)



これも少し難易度は高いかもしれませんが、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が…難しすぎたら迷わず止めましょう！

# コグニサイズ : イラストを見て課題に挑戦!

課題④ 足踏み + ストループ課題(色・文字)

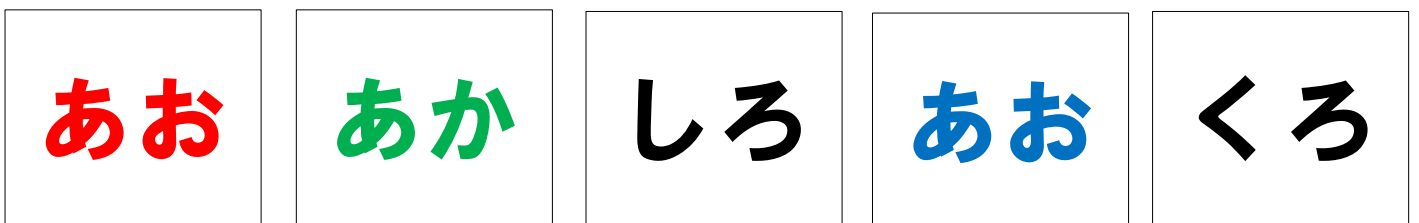
1 列目



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、文字の色を答えていきましょう。

問題 B 4 列目~1 列目を逆(右から左)に、文字の色を答えていきましょう。

問題 C 1 列目から順番に、「色」→「文字」→「色」と交互に答えてみましょう。