

認知症サポーター新聞

認知機能の低下

抑える事はできる！

高齢化が進む日本では、認知症の高齢者数が、今後大きく増加することが予測されます。2012年全国で462万人と推計された人数が、2025年には700万人を超えると言われていています。

国立長寿医療研究センターでは今までの研究の結果から、MCI(軽度認知症)の段階で運動と認知トレーニングを組み合わせた「コグニサイズ」が認知機能の低下を抑制する事を明らかにしました。

コグニサイズ 知っていますか？

コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り

組みの総称を表した造語です。英語のコグニション(認知)エクササイズ(運動)を組み合わせて「コグニサイズ」と言います。

具体的には、認知課題(頭を使った課題)と運動課題(体を使った課題)を両方同時に行う事によって、心身の機能を効率的に上げていくプログラムになっています。

コグニサイズは様々なパターンがありますが、実際の運動としては、足踏み(有酸素運動)をしながらしりとりをしたり、引き算をするといった課題になります。運動の強度は、軽く息がはずむ程度が目安です。

コグニサイズの目的は、運動をする事で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発

症を遅延させる事と言われています。

コグニサイズの課題自体が上手くなることではありません。課題が上手くできるという事は、脳への負担が少ない事を意味します。課題に慣れ始めたら、どんどん内容を変えて下さい。課題を変える事も大事な課題と言われています。工夫次第で一人でも十分効果的な運動になります。複数の方と行うことで、より楽しみながら行う事ができます。

特別な用具や場所は必要ありません。室内で手軽にできるのもポイントです。また色々な課題の組み合わせによって、さまざまな取り組みが可能になります。

【発行】
泉地域包括
支援センター
リンデンハウム
Tel.896-5960
Fax.864-3006

症

運動で脳血流を高め、同時に物事を考える事で海馬の働きを活性化してみませんか？

自宅で簡単にできる

コグニサイズを紹介します。

- ① その場で足踏みをします。
- ② 足踏みをしながら、数を数えてみましょう。
- ③ 数を数えながら、「3」の倍数の時に手を叩いてみましょう。
- ④ 慣れてきたら「3」の倍数の時は数を声に出さず、手だけを叩いてみましょう。

ぜひこの機会に、取り組んで見て下さい。何事も楽しんで継続する事が大切です！



出典：国立長寿医療研究センター

ホームページより

ひかりのくに「コグニサイズ入門」より抜粋

