



コグニサイズにトライしてみましょう～頭と体を使う認知症予防～

日本は現在、超高齢社会を突き進んでおり、今日の高齢者の健康度は過去の高齢者に比べて高くなっています。しかしながら、年齢とともに身体機能や認知機能はどうしても衰えていきます。現在、認知症の方は約 460 万人、さらに、認知症ではなくとも年齢相応より認知機能が低下した MCI (Mild Cognitive Impairment: 軽度認知障害) とよばれる状態の方が 400 万人いるとされ、今後その数は急増していくと推定されています。

MCI は認知症になりやすい反面、軽度であれば 31～44%の方が正常の状態に回復するといわれています。したがって、MCI のときに認知症にならないように予防行動をとることが重要です。認知機能の低下を予防し、向上するには、『身体的不活動の改善』、つまり、日常で体を動かすことが有効であると多くの研究によって明らかになっています。

今回ご紹介するコグニサイズとは、英語の cognition (認知) と exercise (運動) を合わせた造語です。認知と運動を同時に行うことで、脳とからだの機能を両方とも効果的に向上させることが期待されています。

頭と体をたくさん使い、間違えても笑い飛ばしながら楽しいコグニサイズに挑戦してみましょう！



コグニサイズ

足踏み

1 一定のリズムで足踏みしましょう
2 3の倍数は手をたたきましょう

マルチステップ

1 右足前、左足前、右足横、左足横の順にステップします
2 3の倍数は手をたたきましょう

コグニサイズは運動と認知トレーニングを組み合わせた新しい運動方法です。具体的には、足踏みやステップをしながら計算をします。まずは「3」の倍数からはじめましょう。数をかぞえながらステップしますが、「3」の倍数のステップ時には、数をかぞえるのではなく、手を叩くようにしてください。慣れてきたらステップを速く、または大きくしたり、左足からステップをはじめるだけで難しくなりますので挑戦してみましょう。

今回はコグニサイズの一例をご紹介しましたが、慣れてきたらウォーキング時にしりとり・計算など新たな認知課題と運動(ストレッチ・筋トレなど)を組み合わせ、効果的な方法で実践しましょう。また、コグニサイズのみで認知症が予防できるわけではありません。普段からの食生活や睡眠、適度な運動など、健康的な生活を心がけることも重要です。

出典: 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 老年学・社会科学研究センター
「運動による認知症予防へ向けた取り組み」

保健師 田村 実樹



総合健診センター ヘルチェック

横浜東口センター	横浜西口センター	レディース横浜
ファーストプレイ横浜	新宿西口センター	レディース新宿
池袋センター		

予約センター
東京 03 (3345) 7766
横浜 045 (453) 1150

HEALTH CHECK
HEALTH CARE CENTER
ヘルチェック
www.health-check.jp
顧客健康支援室