

第3回「認知症予防と運動～コグニサイズについて～」

秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻

助教 藤田 智恵



コグニサイズによって、認知症になる前の「軽度認知障害（MCI）」の段階で、認知症への進行を食い止めたり、正常状態に回復することが可能とされています。コグニサイズとは、愛知県にある国立長寿医療研究センターが開発した運動プログラムで、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）をかけたあわせた造語です。コグニサイズは頭を使う認知課題と体を使う運動課題を両方同時に行うことによって、記憶に関係する海馬（かいば）の機能低下を防ぎ、心身の機能を効率的にあげていく内容になっています。

例をご紹介します。まずは運動課題です。その場で左右交互に1、2、3・・・とステップを踏んでみましょう。これを声に出して数えながら20回続けます。これに認知課題を加えます。3の倍数のときには、数は声に出さず手を1回叩きます。これを3の倍数が来る度に繰り返します。頭では分かっているのに、実際にやってみるとできないもどかしさを感じられるでしょうか。この他にもウォーキングをしながら引き算をしたり、踏み台昇降をしながらしりとりを行うなどのメニューもあります。

難易度を上げながら、半年間継続すると効果が期待できるとされています。

