「コグニサイズ」で脳生き生き

認知症に備える

セカンドステージ Second Stage

認知症予防の研究は年々進んでいる。運動の面では、頭と体を同時に動かす体操「コグニサイズ」が効果的で、認知機能の維持に効果があると注目されている。さらに近年、「歩幅」が認知症の発症リスクに関係することがわかってきた。

●頭と体同時に鍛錬

綾花さん(29)が「3と6の時にはマスの外を踏みましょう」と指示を出すと、とたんに難しくなった。指示通りに足が動かず、立ち止まる人や「あれ、間違えちゃった」と照れ笑いを見せる人が相次ぐ。

コグニサイズは足踏みなどの有酸素運動をしながら脳を鍛える体操だ。横浜中央YMCAは2015年から講座に導入している。水落さんは「短い時間でも、習慣づけることが大切。時々間違えるぐらいが脳にとってはいい刺激になる」と言う。毎週参加している川崎市の林保明さん(67)は「大抵のことはクリアできるが、一度にいくつも指示を出されると難しく感じる。楽しみながら、頭と体を同時に鍛えられるのは一石二鳥だ」と笑顔で話す。

コグニサイズの名称は、英語のコグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語で、国立長寿医療研究センター（愛知県大府市）が考案した。センターは、コグニサイズに取り組む大府市の高齢者約4200人を11年から4年間にわたって観察した。その結果、当初の認知機能検査で、日常生活に支障はないが認知症一歩手前の状態の軽度認知障害（MCI）と判定された人の46％が正常に戻ったという。17年夏に論文にまとめて発表し、注目が集まった。

●手軽で多彩さ魅力

実際にはどんなことをすればコグニサイズになるのか。仲間としりとりしながらウオーキング▽足踏みしながら100から3ずつ引いていく引き算▽数字の代わりに50音を使って「あ、い、う」「え、お、か」と言いながら、3音区切りの「う」「か」で手をたたく▽仲間と足踏みしながら、4歩目に直前の人が言った曜日の2日前の曜日を順番に唱える――などがある。適切な負荷を体と脳にかけることで認知機能を保ち、向上させるというわけだ。手軽で、バリエーションが無限にある点も魅力だ。

研究成果を踏まえ、自治体も積極的にコグニサイズの普及を進めている。特に神奈川県は14年度から国立長寿医療研究センターと連携し、コグニサイズの全県展開に向けた取り組みをスタート。作業療法士など、介護予防に関わる専門職の人たちを対象とした研修会なども実施し、講師の養成に努めている。

●「歩幅広く」意識を

日常の体の基本的な動きも研究対象になっている。この数年「歩行」、つまり歩くことが認知症の発症リスクと関係しているという研究が注目されている。東京都板橋区の都健康長寿医療センターの谷口優研究員らのグループは、歩く速さと姿勢、歩幅といった、歩くための機能と将来の認知症の関連性に着目した。認知症でない高齢者1686人を最大12年間追跡調査し、歩く速度が加齢によって変化するパターン別に認知症の発症リスクを比較した。その結果、歩く速度が「速く保たれている」グループに比べて「加齢に伴い遅くなる」グループは、認知症の発症リスクが約2倍高まっていたという。同様に歩幅も「加齢に伴い狭くなる」グループは、「広く保たれている」グループに比べて認知症の発症リスクが約3倍高まっていた。

谷口さんは「歩幅が狭くなるのは、脳の萎縮やわずかな脳梗塞、血流低下などが原因と考えられ、脳の異変が表れている。歩幅は認知機能の衰えや入院、要介護のリスクが高まる可能性を映す鏡といえる」と解説する。歩いている最中は無意識に、路上の障害物や路面の凹凸を確認した上で、歩幅を調節している。実は脳内で複雑な情報処理が行われているというわけだ。

歩幅とは、後ろの足のかかとから、1歩踏み出した前の足のかかとまで、つまり歩く時のかかとからかかとまでの距離を指す。では、どれくらいの歩幅で歩けばいいのか。自分の歩幅が広いか狭いか、手軽な確認方法が谷口さんおすすめの「横断歩道チェック法」。横断歩道を渡る時に、白線を踏まずに1歩でまたぐことができたら合格という簡単な方法だ。一般的な横断歩道の白線の幅は約45センチ。それだけの幅をあけて、いつも歩ければいい。実際に試す場合は、車やバイクが通らない時を選ぶなど注意が必要だ。

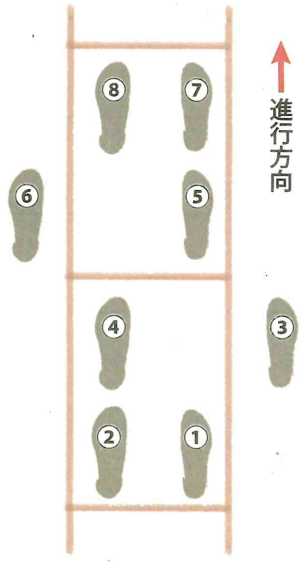
「歩幅を意識して歩くのはいいこと尽くし。腕を大きく後方に引き、広い歩幅で歩くと、普段使っていない筋肉を使うことになり、脳にも新たな刺激が加わる。また、歩幅を意識して歩くことで背筋がスッと伸び、若く見られるようになる。やって損はありません」と谷口さん。年齢に関わらず、日々の歩き方を改善してみたい。【梅田啓祐、写真も】

＝次回は20日掲載

横断歩道の白線部分を使って、歩幅をチェックできる。つま先を白線の端に合わせて1歩でまたげれば合格＝さいたま市浦和区で

コグニサイズに挑戦する人たち。縄ばしご状のひもの上を、数を数えながら足踏みして進む＝横浜市中区の横浜中央YMCAで

ひもを使った足踏みの例



※①～⑧の順に進む