

くらし

認知症を予防したい

③

体を動かすだけでなく、同時にアタマも働かせる。それがコグニサイズだ。約1カ月間にわたり、実践してみた。

まずは自宅で運動だ。出勤前に5分ほど、ステップと3拍ごとの手の動きを中心に体を動かした。

もう一つは、ウォーキングだ。帰宅時に隣の駅で降りる。取材先まで行きはバスに乗り、帰りは歩く。増やした量はせいぜい1日10分ほどだが、まずは慣れることが優先だ。

疲れているときは無理をせず、ここから少しずつ時間を増やすことを目指した。ウォーキングにはコツがあ

る。「歩幅を少し広げる。背筋を伸ばし、目線を少し先に向け」と国立長寿医療研究センターの島田裕之さん(予防老年学 研究部長)。「腕を後ろ

に大きく引くのがポイント」という。

運動強度は、軽く息が弾むぐらいのペースが目安だ。実際には脈拍を測って、自分にあった適正な強度を確認したい。センターの予防老年学研究部のホームページにコグニサイズのパンフレットがあり、参考になる。

さて、どうアタマを使うかだ。「100から順に3を引く」「あ、い、1、(休み)、う、え、2、(休み)……」のように五十音

学・験・体



愛知県大府市にはコグニサイズが楽しめるウォーキングコースがある

歩く時間を1日10分増やす

車を見たらナンバー足し算

たのは2つだ。1つは車のナンバープレートの数字を足すこと。例えば「2547」なら18。「3925」なら19。これを次々に加える(18+19=37)。100ぴったりになったら成功、などと決めるとまた楽しい。日によって引き算にしたりか

毎日の記録は励みになるだろうと、歩数計も買った。持ち歩くのを忘れることが多く、もくろみ通りにはいかなかったが、たまに2万歩近く歩いた日があると、やはりうれしい。センターがある愛知県大府市には、隣の東浦町まで続く専用のウォーキングコースがあった。途中にはコグニサイズの体験コーナーがあり、アプリを入れたスマートフォンをかざすと動画を撮れることができる。特典が受けられる市の「おおぶ一生涯ポイント」も、アプリを使いながら歩くともらえる。

と数を組み合わせる。いろいろなやり方がある。「こうでなければ」という型はない。むしろ自分でどんどんつくる方がいい。考えること自体が大事」。こう宿題をもらっていた。難易度は「頑張っても時々、間違えるくらいがいい」という。

け算にしたりアレンジもした。もう一つは、歌うことだ。最初に「サ行」などと決め、歌詞に「サシスセソ」がでてきたら腕で軽く体をたたく。2回続けながら歌ってみると、1回目に気づかなかったところがなんと多いことが。それでも好きな歌なので、やっていて気持ちがいい。

ここまでは本格的でなくても、近所にもウォーキングコースはありそう。休日に長めのウォーキングをしてみようか。だんだん気持ちがいっぱいになった。

ひと言

最初は車のナンバープレートの4つの数字で「10」をつくらうとした。だが気がついたら足が止まっていた。