

Dr. 和の町医者日記



歩行シリーズ⑦

デュアルタスク 2つのことを同時にやる
 同時にやる「ながら動作」のこと。例えば、掃除機をかけながらラジオを聴くという行為は、脳へのよい刺激になる。体と頭を同時に働かせる「コグニサイズ」もその一つで、認知症の防止効果も期待されている。

今回はコグニサイズについてお話しします。コグニサイズとは、認知を意味するコグニション(cognition)と、

の記憶力が向上した上、画像診断における海馬の萎縮も改善していたそうです。

運動を意味するエクササイズ(exercise)の2つの言葉を合わせた造語。認知機能の維持と向上に役立てようと、愛知県大府市の国立長寿医療研究センターが開発した認知症の予防運動のことです。

この時に行われた予防プログラムは、「100から3を引いていく計算をしながら歩く」「数人でしりとりしながら踏み台昇降する」など、体を動かすと同時に頭も働かせるというものでした。この研究により、脳の認知機能が低下しかけていても、運動と頭の体操を同時に行うだけで改善することが証明され、医学論文として世界に発信されました。

同センターでは軽度認知障害(MCI)の疑いがある人たちを集め、週に1度、約90分間、コグニサイズを中心とした認知症予防プログラムを1年間行いました。その結果、参加者たち

コグニサイズの実例を、いくつかご紹介しましょう。
 まず誰でもできるのは、川柳を詠みながら歩く「川柳ウォーキング」。五七五の17文字からなる川柳は俳句と似ています。が、俳句は季語が必要です。そうした制約がなく、話し言葉でもいい川柳は気軽に詠みやすいです。歩きながら作った川柳を2つでも3つでも覚えて家に帰って書きとめてください。短期記憶を保持する練習にもなります。

聖路加国際病院(東京都中央区)の日野原重明先生は98歳から俳句を始めたそうです。昨年の104歳の誕生日に、104句を収めた句集を出版されています。その時々、自分の頭に浮かんだことを五七五の日本語にして、表現する行為こそが大切です。それと同時に歩くとい

認知症は歩くだけで良くなる

コグニサイズ

コグニサイズをやれば、認知症予防につながります。
 次に「計算ウォーキング」もおすすめです。文字通り、暗算しながら歩きます。50から3ずつ引きながら歩いても、100から7ずつ引いても結構です。単純計算がもの足りない人は、通りすぎた車のナンバープレートの4つの数字を瞬時に覚えて、足し算してみてもいいですね。あるいは、足したり引いたり掛けたりして、答えが1となるような計算式を頭の中で組み立てている人もいらっしゃいます。

歌いながら歩く「カラオケウォーキング」もあります。広い公園や河原で、ミュージカルスターのように、歌いながら歩いてみてください。台詞を覚えて演技し、歌って踊るミュージカルは、3つや4つの動作を同時に行うという高度な行為です。3つも4つも一度にできないという人でも、歌と歩行の2つなら可能はず。ただ歩くだけではもったいない。脳も同時に使って、ぜひ「ながら歩き」をしてください。

脳は1つのことを集中して行うことは得意ですが、違つことを同時にするのは苦手です。2つのことを同時に行うことは「デュアルタスク」と呼びますが、腕を曲げ伸ばししながら一人でしりとりをするなど、歩けない人でも可能ですよ。

H28. 12. 20



長尾和宏(ながお・かずひろ) 東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総合診療を目指す。医学博士。近著「平穏死・10の条件」「胃ろうという選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。58歳。