

# Dr. 和の町医者日記



「認知症の基礎知識」シリーズ⑧

コグニサイズ 国立長寿医療研究センター(愛知県大府市)が開発した高齢者のためのエクササイズ。簡単な計算やしりとりなどの課題を、運動と一緒に行うことで認知症の予防と健康促進を目指す。また、運動そのものも認知機能を向上させる。

## 認知症予備群

H28. 2. 9



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「平穩死・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。57歳。

「コグニサイズ」という言葉をご存じですか。最近、耳にする機会が増えましたね。コグニサイズは、頭の体操と身体の運動を組み合わせた新しい運動方法です。ひとことで言うなら、頭と身体を同時に使うこと。一番簡単なコグニサイズといえは、計算しながら歩くことになります。近年、コグニサイズが認知症予防に効果があることが分かってきました。

まずは頭の体操。一番単純なものは、100から3ずつ引き算をしていくことです。「こんな簡単」という人は、200から3を引いていっても構いません。あるいは、引く数を5や

8に変えてもいい。

街で見かけた車のナンバープレートの4つの数字を利用する方法もあります。例えば「12-34」というナンバーを見たなら、それを足したり、掛けたり、3番目の数字だけを引くというルールで、計算しても構いません。

4つの数字を使って、足し算、引き算、掛け算、割り算をして、なんとか1にするという人もいます。(1+4-3)÷2=1という具合です。

計算が面倒だという人は、動物や食べ物、人の名前など「さ」から始まる名詞といった風に、さまざまな多くの単語を口に出してみてもいいです。意外と難しいのは、「あいごえお」の五十音を3つか、4つの音に区切って声に出す方法。3音ごとなら「あいご」「えおか」「きんげ」となります。

もちろん、計算の代わりに川柳や俳句を詠んでもいいです。1つと言わず、慣れてくれば、3つでも5つでも構いませんが、運動が終わるまでの間、作った句を頭で覚えるよう努力してください。

次に運動ですが、一番簡単な方法は、胸を張って背筋を伸ばし、腕を大きく振って歩くことです。歩幅は広いほうがいいですね。

最初は、ゆっくりに構いません。慣れてから徐々にスピードをあげてもいいですが、決して走らないでください。

## コグニサイズで予防

い。膝や心臓に負担がかかります。歩きながら話ができる程度のスピードで結構です。

その人に適した運動強度は当然、持病や年齢によって違ってきます。1分間の脈拍数が120を超えない程度にとどめてください。もし外出できない時は、室内で足踏みやステップをしてもいいです。あるいは、高さ10センチ程度の踏み台を上り下りしてもいい。時間は最初は5分でも10分でも構いません。慣れてきたら徐々に延ばして、30分以上歩いたら理想的ですね。

前述した頭の体操と、こうした運動を組み合わせることで、認知症予備軍から認知症の進展を予防できるという科学的根拠があります。コグニサイズは手軽な上、お金がかからないことも大きな魅力です。

しかし、飽きっぽい人や何事も「三日坊主」という人は、誰でもいいので一緒に楽しめる仲間をつくるのが大切です。探してみれば、地域にはさまざまなサークルがあるはず。最近、はやっているのはダンスです。優雅なフラダンスもいいですね。

今回の話は、いわば「ながら運動」ともいえます。「頭の体操」と「運動」という異なる回路で、脳を同時に刺激することがポイントです。歯を食いしばって顔にしわを寄せで行うのではなく、笑顔で楽しみながら続けることも、とても大切です。