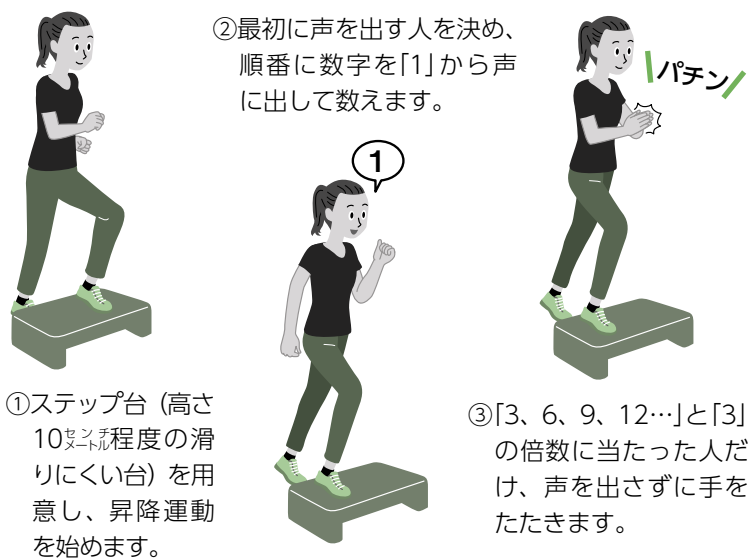


「コグニサイズ」とは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語です。数を数えるなどの認知課題（頭を使った課題）と、足踏みなどの運動課題（身体を使った課題）を同時にすることによって、心身の機能を効率的に高めていくプログラムです。

コグニサイズをやってみよう！

2ページのイラストを例に手順を説明します



①ステップ台（高さ10センチ程度の滑りにくい台）を用意し、昇降運動を始めます。  
②最初に声を出す人を決め、順番に数字を「1」から声を出して数えます。  
③「3、6、9、12…」と「3」の倍数に当たった人だけ、声を出さずに手をたたきます。

※①のステップ台がない場合は、その場で足踏みする方法や、椅子に座って腕を振りながら足踏みをする方法もあります。  
※③の内容を下記例のように工夫することで、幾通りもゲーム感覚で楽しみながら実施できます。  
〈例〉「50」から「1」まで数字を声に出して逆から数えます。「45、40、35…」と「5」の倍数に当たった人だけ、声を出さずに手をたたきます。

市制60周年 認知症予防に関する講演会「身体を動かして認知症予防を目指す」を開催

「コグニサイズ」や「認知機能検査」を開発した国立長寿医療研究センターの予防老年学研究部健康増進研究室長 土井剛彦氏を講師に招きます。同氏はリハビリテーション科学、老年学を専門とし、高齢者の健康増進や介護予防について研究。同講演会では、認知機能低下予防のために、日常生活で取り組める対策や、コグニサイズを楽しく、効果的に実施するポイントなどについて講演します。

と き▶9月12日(木)午後2時~4時

ところ▶シリウス内

メインホール

定員▶1,000人

申し込み▶不要。



土井剛彦氏

突撃レポ！

楽しみながらコグニサイズに取り組む「みどり野会」

市が開催する認知症予防コグニサイズ教室の卒業生10人は、教室だけで活動が終わるのはもったいないと、仲間と楽しくコグニサイズを実施する「みどり野会」を結成。月1回程度、そのとき参加できるメンバーで活動しています。

この日のメニューは、座って足踏みしながら腕を振り、3の倍数で手をたたくなどのコグニサイズや、はしごの形をしたマスの中で数字を1から数えながら足踏みし、3、4で足をマスの外に出して歩くなどを約2時間。気持ちのよい汗を流しました。コグニサイズを続けた感想を聞くと「気持ちが明るくなった」、「失敗するのが恥ずかしいと思っていたが、「失敗すると脳が活性化される」と先生に言われて気持ちが切り替えられるようになった」、「ウォーキングをしながらしりとりをしたり、足し算するなど自然と日常で意識するようになった」などと話していました。会長の中村日出夫さん(77歳)は「みんなと一緒にやることで、失敗しても笑い合えたり、間違いを指摘してもらえるなど刺激になります。同じことをしても成長しないので、課題をもっと探して楽しみながら続けていきたいです」と笑顔で答えてくれました。



和気あいあいと、笑いの絶えない2時間でした

最後の4回はフォローアップ講座として、各チームが自分たちで考えたメニューを実践し、指導を受けます。教室終了後も、自宅や仲間との集まりなどで自主的にコグニサイズを継続していくことを目指します。

対象/定員▶認知機能検査/脳とからだの健康チェックを受けた人 要介護認定を受けていないなどの要件あり/30人  
実施時期▶年3クール程度(詳細はお問い合わせください)。

近年の研究によると、毎日の運動習慣が認知機能の低下を抑え、認知症の予防につながると考えられています。WHO(世界保健機関)が5月に公表した認知症リスク低減に向けた初のガイドラインでは、ライフスタイルの改善などにより、認知症の発症リスクを減らせる可能性があるとされています。その中で最も推奨されているのが運動による認知症予防です。今、気軽に楽しく取り組める認知症予防プログラムとして、運動課題と認知課題に同時に取り組む「コグニサイズ」が注目されています。

認知機能検査と認知症予防コグニサイズ教室 大和市の取り組み

市は、平成28年に「認知症1万人時代に備えるまちやまと」を宣言。認知症と「共生するまちの実現に向けた取り組みを進めるとともに、認知症予防や進行抑制に関する取り組みを早くから実践しています。また、県内の自治体で初めて、認知機能検査とコグニサイズ教室を連動させた認知症予防の取り組みを実施しています。

認知機能検査 「脳とからだの健康チェック」

タブレット端末を使用し、画面に表示される言葉や物などを見て記憶力や注意力、処理能力などの認知機能をゲーム感覚でチェックします。マンツーマンで検査するので、タブレットに不慣れな人でも安心して操作できます。また、握力測定や5分歩行など簡易的な体力測定も実施。さらに、生活習慣を振り返りながら、認知症予防に関する保健指導が受けられます。

対象/定員▶65歳以上の市内在住者(65歳未満で物忘れの心配がある人は応相談/月30人程度)  
実施時期▶毎月(日程の詳細は広報やまと(今月は14ページ)参照)。

認知症予防コグニサイズ教室

認知機能検査/脳とからだの健康チェックを受けた人で、継続的に認知症予防に取り組みたい人などを対象に、リハビリテーション専門職による全24回(1クール)のコグニサイズ教室を開催。まずは週1回120分の講座を20回実施し、さまざまなおコグニサイズに取り組めます。その後、