

こんにちは！理学療法士の岡川です。早いもので今年も残すところあとわずかとなりました。今年最後のテーマは認知症の予防に有効だと言われている「コグニサイズについて」です。

## コグニサイズとは

コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。英語の cognition（認知）と exercise（運動）を組み合わせて cognicise（コグニサイズ）と言います。認知症ではないが正常とも言えない状態（MCI）の方が、運動と認知トレーニングを組み合わせた「コグニサイズ」を実施すると、認知機能の低下を抑制することが明らかになっています。

デイサービス→スイカ→  
カラス→スルメイカ→...

## コグニサイズの例

### 【コグニステップ】

両足で立った状態から、1で右足を右横に出す、2で右足を元に戻す、3で左足を左横に出す、4で左足を元に戻すステップを1セットとして繰り返しながら、3の倍数のステップの時に拍手をします。

### 【コグニウォーク】

歩きながらしりとりをしたり、計算をしたりします。



コグニサイズの難易度は、簡単過ぎても難し過ぎてもだめです。たまに間違ってしまうくらいの難易度を設定すると効果的です。集団で行うときは、間違えることで笑いが生まれ、楽しんで行えます。

## 早いうちから運動習慣を！

認知機能の低下を抑制できるのはMCI（認知症の手前の状態）の段階です。現段階では、認知症になってからのコグニサイズの効果は実証されていません。運動することは、認知面だけでなく、身体機能を向上させ、活動的な生活につながります。早いうちから運動習慣を身に付けることが、健康で長生きできる秘訣です。

今年も1年、個別訓練や体操にお付き合いいただきありがとうございました。運動は、体力をつけ、免疫を高めてくれます。来年も引き続き、コロナに負けない身体づくり、いっしょに頑張りたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

