

ご存じですか？認知症予防のための運動「コグニサイズ」

「コグニサイズ」とは？



コグニクション（認知）とエクササイズ（運動）を合わせた言葉です。国立長寿医療センターで開発された、脳への刺激が期待される運動方法です。脳を使いながら運動すると、脳が刺激を受け、血液量も増え、脳の神経を成長させるBDNFというたんぱく質がより多く分泌され、神経細胞が活性化しやすくなると考えられています。

* これだけで認知症予防ができるわけではなく、日々、健康的な生活を心がけることが大切です。

■コグニサイズの心得 10 か条

無理はしないで徐々に行う
ストレッチしてから開始する
水分を補給する
痛みが起きたら休息をとる
トレーニング中の転倒に注意

少しの時間でもできるだけ毎日行う
「ややきつい」と感じるくらいの運動を行う
慣れてきたら次の課題にうつる
トレーニング内容は複数の種目を行う
継続がもっとも大切

* ストレッチ・脚うらのばし、脚おもてのばし、アキレス腱のばし、おしりのばしなどの準備体操

コグニウォーク

ウォーキングと併せて習慣化

- ウォーキングをするときに、しりとりや計算、川柳を考える等を交えて歩きます。
- いつもより大股で少し速く歩くことを意識してください。
- 考えることに集中しすぎて、立ち止まらないようにしましょう。

みんなでコグニサイズ

複数人で楽しく継続

5人で行う場合

- ① 5人1組になり、順番に1人1つずつ声に出して数えていきます。
- ② 「4の倍数」の数字の人は、数字を言う代わりに手をたたきます。
- ③ これにステップ運動やウォーキングなどを組み合わせます。

プラスワンポイント！

慣れてきたら数の数え方を逆順に変えてみたり、倍数の「数」を変えてみましょう。

・運動を始める人は、手軽にできるウォーキングや、体への負担が少ない水中運動などがおすすめです。

・軽～中程度の運動を持続的に行う「有酸素運動」は、体への負担も少なく無理せず運動習慣をつけるのに効果的です。

コグニステップ

ステップ運動+3の倍数で拍手！

- ① 両足をそろえ、背筋をのばして立つ
- ② 大きく右足を右へ動かす
- ③ 右横に大きくステップ！
- ④ 右足を戻して元の位置へ
- ⑤ 大きく左足を左へ動かす
- ⑥ 左横に大きくステップ！
- ⑦ 左足を戻して元の位置へ
- ⑧ 大きく右足を右へ動かす
- ⑨ 右横に大きくステップ！
- ⑩ 右足を戻して元の位置へ

プラスワンポイント！

慣れてきたら、ステップの順番を変えたり、拍手する倍数の数をえたりしながら、いろいろな楽しみ方で工夫してみましょう。

（これらは一例です。）

* 体調のすぐれない日には行わないでください。

* 運動量アップには、エレベーターを使わずに階段を利用する、テレビを見ながら体操をするなども効果的です。

出典：健康・体力づくり事業財団「今日から始めよう！認知症予防はカラダづくりから！」より

