

健康体力づくりコラム



Y君のミニプチ雑学紹介 第7回

認知症予防運動（1） 「その概要」

健康や運動・スポーツに関連する気になる話題、季節に応じた旬の話題について取り上げます。

ご家族やお友達との会話のネタ、教室での参加者さんへの情報提供のきっかけとなればと思っています。

へえ～と少しでも思ってもらえると嬉しいです！



Y君

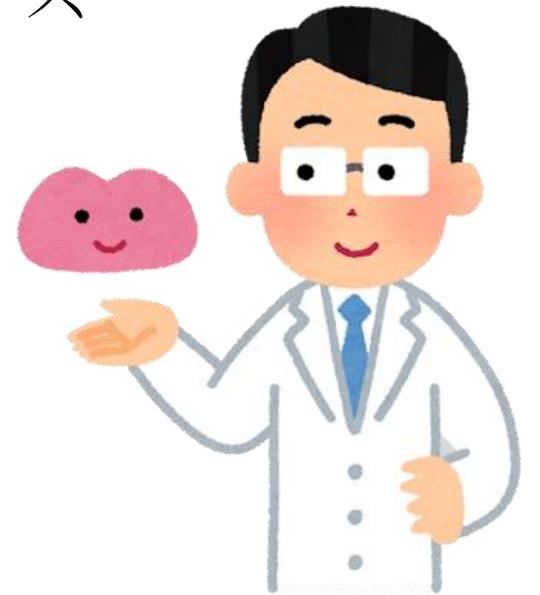
Profile

某専門学校講師、教育学修士。
陸上一筋の人生から現在は、膝の故障でリハビリ中。
新たなフィットネス・スポーツ道を研究と現場指導の経験をもとに模索中。

その概要

国立長寿医療研究センターが開発したプログラム
運動と認知課題を組み合わせた（ダブルタスク）
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。

Cognition（認知）＋Exercise（運動）＝コグニサイズ



引用・要約：国立長寿医療研究センター作成パンフレット「コグニサイズ 認知症予防に向けた運動」
公益財団法人 長寿科学振興財団「コグニサイズ ー認知症予防へ向けた運動ー」
<https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/ninchishou/cognicise.html>

その概要

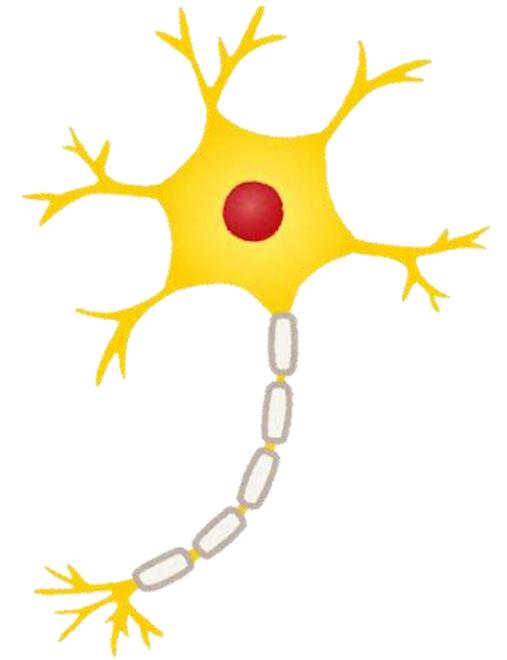
(脳トレとの違いは？)

脳トレは

座ってじっくり頭を使う課題に取り組むこと
体の一部を動かしながら考える課題を行う

コグニサイズは

全身を動かす運動と頭で考える課題との組み合わせ
課題はあまり考えなくても簡単に達成できてしまうもの
ではなく、注意を払わなければ達成できないような課題
でなければなりません。



引用・要約：公益財団法人 長寿科学振興財団 コグニサイズ ー認知症予防へ向けた運動ー

<https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/ninchishou/cognicise.html>

その概要

(どんな点が特徴か)

どんな運動や認知課題でもよいとされていますが、
以下の2点が考慮された課題であることが前提となります。

- ① 運動は全身を使った中強度程度の負荷（軽く息がはずむ程度）がかかるものであり、脈拍数が上昇する（身体負荷のかかる運動）。
- ② 運動と同時に実施する認知課題によって、運動の方法や認知課題自体をたまに間違えてしまう程度の負荷がかかっている（難易度の高い認知課題）。



その概要

(たとえば)

①運動

有酸素運動が基本

座位、立位、重心移動 と段階を踏んでいく

②認知課題

リズムに合わせて拍手

計算、じゃんけん、ストループテスト

古今東西ゲーム、しりとり など

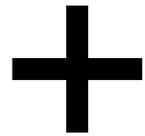


運動の例

(たとえば：コグニステップ)

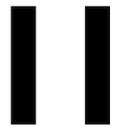
運動

ステップを覚えて
その通りに行く

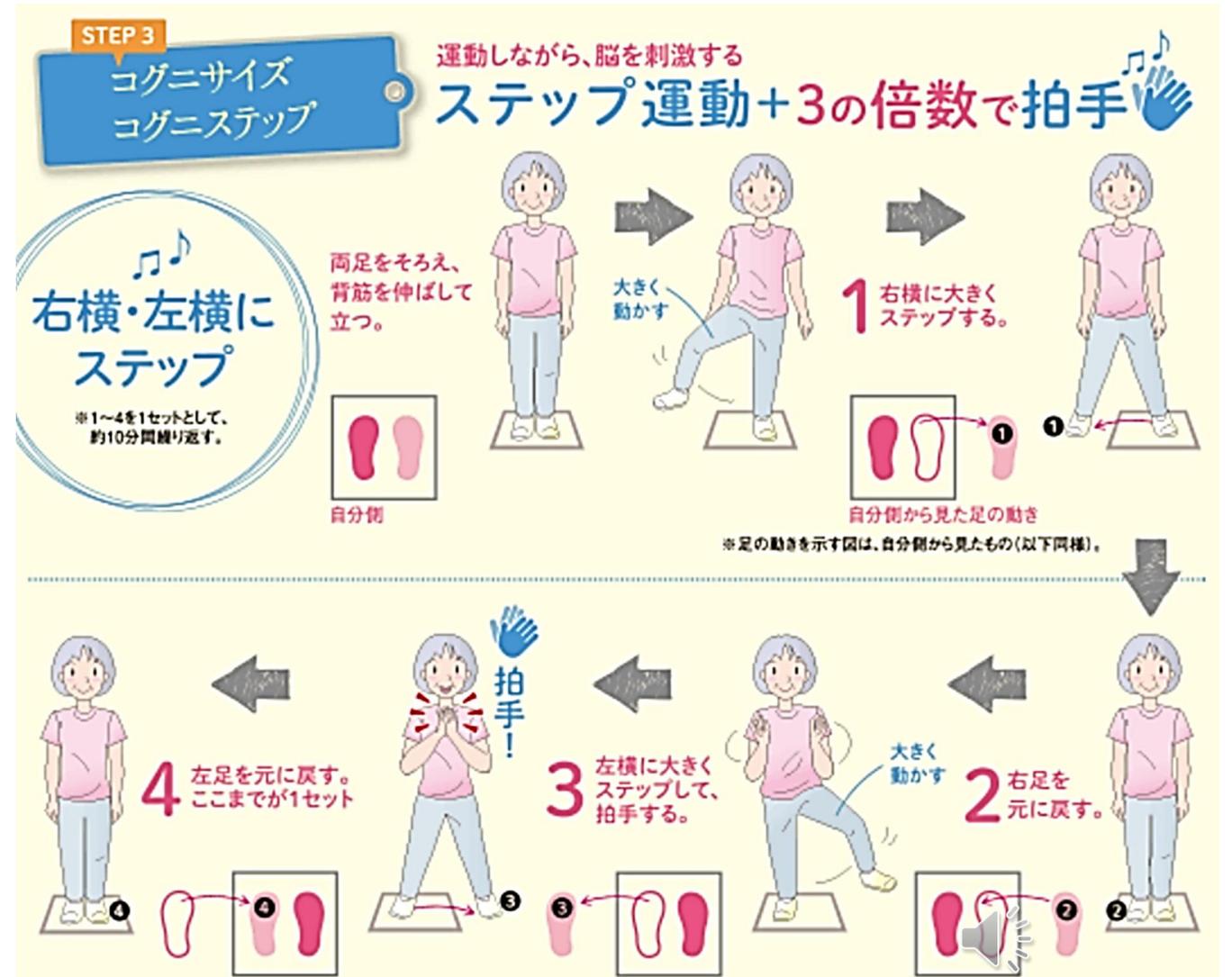


認知課題

「1」から順に数えて
「3」の倍数で手をたたく



ダブルタスク



運動の例

(たとえば：コグニウォーキング)

運動する + 頭を使う



教室のながれ

検温・血圧測定（開始前に参加者が測定する）

① あいさつ



② 教員によるコラム



③ ストレッチ(ウォームアップ)



④ **メインプログラム**（運動＋認知課題）



⑤ ストレッチ（クールダウン）

①～⑤までを60分で行う

