

DEMENTIA PREVENTION PROGRAM



# あいち 認知症予防 プログラム

いつでも  
だれでも  
簡単に!

脳とからだの体操で、  
いつまでもいきいき!



## 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とExerciseを組み合わせて**コグニサイズ(COGNICISE)**と言います。



## コグニサイズ

運動課題・認知課題。これらを両方同時に行い、心身の機能を効率的に向上させます。

運動課題  
からだを使う



運動は全身を使った中強度程度の負荷(軽く息が弾む程度)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)。

認知課題  
頭を使う

100から3ずつ引き算していくと...

100、97、94、91、え〜とど……



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(難易度の高い認知課題)の負荷がかかる。



さまざまな課題を  
組み合わせて…

運動課題

足踏み

+

認知課題

数を数える

運動課題

ウォーキング

+

認知課題

引き算

運動課題

ステップ台昇降

+

認知課題

しりとりを行う

運動課題と認知課題を組み合わせ、徐々にそれぞれの負荷を上げていくと効果的です。

## コグニサイズの目的とは?

コグニサイズの目的は、運動でからだの健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させることです。

コグニサイズの課題自体がうまくなることではありません。

課題がうまくできるということは、脳への負担が少ないことを意味します。

課題に慣れ始めたら、どんどんと創意工夫によって内容を変えて下さい。

「課題を考えること」も大事な課題です。



## コグニサイズ実施の10カ条

無理をして行うと筋や関節が損傷する危険があります。とくに、今まで運動をしていない方が急に始めた時が危険です。安全で効果的にトレーニングを行うために、実施の前に以下の10カ条を確認しましょう。

1条 無理はしないで徐々に行う

2条 ストレッチしてから開始する

体が温まっていない状態で急に運動をすると、ケガにつながります。

3条 水分を補給する

水やスポーツ飲料を飲んで、脱水に注意。

4条 痛みが起きたら休息を取る

痛みは体からの危険信号です。

痛みをこらえてまで行わないようにしましょう。

5条 トレーニング中の転倒に注意

ふらつきそうときは、何かにつかまって行いましょう。

6条 少しの時間でもできるだけ毎日行う

7条 「ややきつい」と感じるくらいの運動を行う

実際には、脈拍数を測定して、適正な運動強度で実施しましょう。

8条 慣れてきたら次の課題にうつる

9条 トレーニング内容は複数の種目を行う

筋トレやバランス練習なども取り入れて、異なる内容のトレーニングを複数行いましょう。

10条 継続がもっとも大切

運動の継続のためには実施記録やグループ活動が役立ちます。

一人でを行う時は1日の中で時間を決めて行うと良いでしょう。





## 準備運動

### ① 運動実施の注意点

- 体調の悪いときに無理して運動しないでください。
- 血圧が180mmHg以上の時には運動を控えましょう。
- 重度の心臓病、精神疾患、骨粗しょう症、痛み、炎症のある方は医師や専門家に相談の上、運動を行うようにしてください。

## ストレッチング

### STEP 1 脚うらのばし ハムストリングス、下腿三頭筋

#### 手順

- ①イスに浅く座る
- ②片足を前にのばす
- ③胸を張って、上体を前に倒す
- ④反対側も繰り返す

膝を曲げないように注意

つま先は天井に向ける



### STEP 2 脚おもてのばし 股関節屈筋群、大腿四頭筋

#### 手順

- ①つま先、膝を前に向けて広めに足を開く
- ②胸を張り、腿の前側をのばす
- ③反対側も繰り返す

腰を前に出す



### STEP 3 アキレス腱のばし 下腿三頭筋

#### 手順

- ①足を前後に開き、胸を張る
- ②後ろ足のかかとを床に押し付ける
- ③反対側も繰り返す

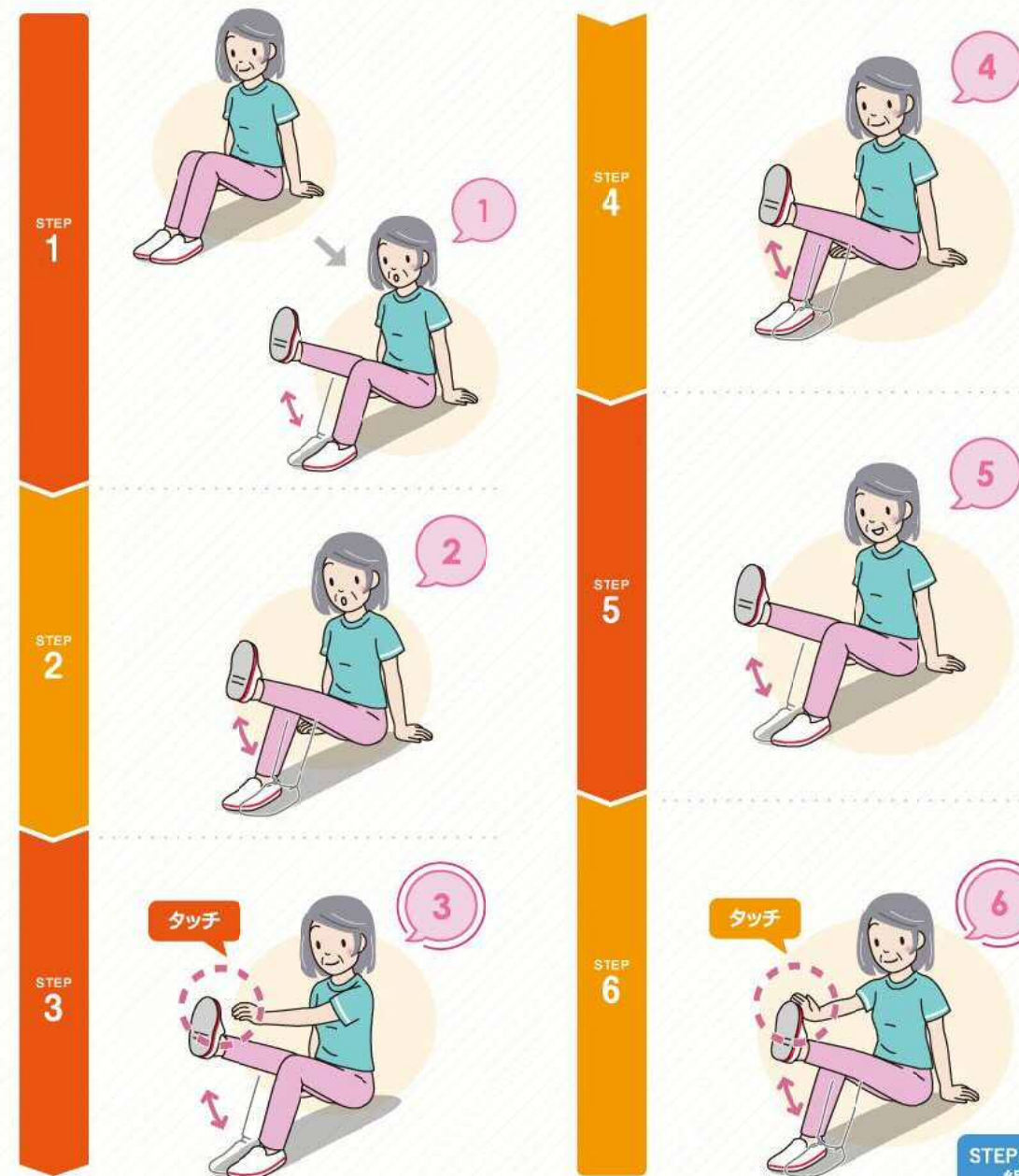
膝をのばし、ガニ股にならないよう注意!



## 1人でできるコグニサイズ①

### 床に座ってコグニサイズ

数字を数えながら左右交互に足あげ + 3の倍数でつま先タッチ



#### ポイント

- つま先を触れない場合は、つま先に向けて手を伸ばすだけでもかまいません。
- 足を伸ばして座った状態から足をあげると、よりからだへの負荷は高まります。

STEP1~STEP6を繰り返しましょう!



## 1人でできるコグニサイズ②

### 椅子に座ってコグニラダー

数字を1～8まで数えながらその場で足踏み ➕ 2・5は足を横に

STEP 1 足踏み

STEP 2 左へ

STEP 3 足踏み

STEP 4 戻して

STEP 5 右へ

STEP 6 足踏み

STEP 7 戻して

STEP 8 足踏み

STEP1～STEP8を繰り返しましょう!

#### 応用ステップ

③⑥は、足を横に

③④⑦⑧は、足を横に

①②⑤⑥は、足を横に

#### ポイント

- 必ず「右」「左」「右」「左」と交互に足踏みをしましょう。
- 1～8のうち横に出す数字は、<応用ステップ>を参考に自由を決めましょう。

## 1人でできるコグニサイズ③

### 椅子に座ってコグニサイズ

からだタッチ ➕ 3の倍数でグータッチ

数字を数えながら、右手で左膝、左手で右膝、右手で左足首、左手で右足首、を繰り返しタッチする。  
3の倍数の時には、手をグーにしてタッチする。

STEP 1

STEP 2

STEP 3

STEP 4

STEP 5

STEP 6

STEP 7

STEP 8

STEP 9

STEP 10

STEP1～STEP10を繰り返しましょう!

#### ポイント

- 慣れてきたら、課題を変えて行いましょう。
- タッチする順番を変える(足首を先に、など)。
- グータッチする数字を変える(5の倍数、7の倍数、など)。
- タッチするからだの部位を変える(肩、頭、など)。