



コグニサイズ

さわやかだより

で認知症予防！

認知症とは…

色々な脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、日常生活に支障をきたした状態です。

洞爺湖町の要介護認定を受けている高齢者のうち、24.7%の人が認知症が原因で介護が必要な状態となっています（令和4年度の数値）。

「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い（一例）

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる 例）朝ごはんのメニュー	全てを忘れている 例）朝ごはんを食べたこと自体
もの忘れの自覚	ある	ない
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	きわめて徐々に進行する	進行する

予防には…？

認知症はおよそ65%が未知の要因や遺伝子によって発症すると言われており、原因はまだはっきりしていない点があります。しかし、残りの35%は気をつければ発症を防ぐことのできる変更可能な要因とされています。

変更可能な要因は各年代により異なり、若年期では教育不足、中年期では難聴や高血圧、肥満、高齢期では喫煙や糖尿病、運動不足といった生活習慣に関連したこと

だけでなく、うつ病や社会的孤立が要因として考えられています。

特に、運動不足はアルツハイマー病の予防に大きく関係していると言われており、①特別な時間を取って実施する運動（ウォーキングや筋トレなど）と②日常生活の中で実施する活動（家事など）をバランスよく取組むことが重要です。

「コグニサイズ」で認知症を予防しましょう！

運動と頭を使う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です。

<目的>

運動で体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上手くなることではありません。課題が上手に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、工夫しながら内容を変えましょう。「課題を考えること」も大切な課題です。

<効果>

- ①体に中強度の負荷（軽く息が上がる程度）をかけながら動かすことで、高血圧症や脂質異常症などの生活習慣や脳血管疾患による認知症を予防できる。
- ②運動が脳の神経を成長させる物質を増やし、アルツハイマー病の原因となるアミロイドが脳に溜まるスピードを遅くするため、アルツハイマー病を予防または進行を遅くすることができる。

コグニウォーク (ウォーキング＋しりとり／計算)

Point

- ★上半身を起こす
- ★腹筋はしめておく
- ★手はしっかり後ろに振る
- ★かかとから足を下ろす
- ★しっかり蹴りだす

ペアでしりとりや計算をしながら行うとより楽しんで実施できます。



1～8まで数えながらその場で足踏み ＋2歩目・5歩目は足を外に出す

声に出しながら数えて足踏み！
3や7の倍数で拍手をするとより難しくなります。皆さんで工夫しながら実施しましょう！



◆相談窓口 地域包括支援センター（☎ 76-4822）／役場介護高齢課（☎ 74-3001）
高齢者の介護・健康・福祉に関する総合相談窓口です。
介護保険サービスを利用するための介護認定について相談することも可能です。ぜひご利用ください。

問合せ 健康福祉課（☎ 76-4006）