



リハビリテーションだより 10月号

～認知症予防に役立つ運動 コグニサイズで予防を～

令和4年の調査では、軽度認知障害（MCI）の高齢者は、全国でおよそ558万人（全体の16%）いると推計されています。「認知症診療ガイドライン」によると、

MCIの方は1年のあいだに5～15%の人が認知症に進むとされています。

しかし、その一方で16～41%の人はMCIから回復し、健康な状態に戻ることも示されています。

認知症の危険因子

高血圧、糖尿病、肥満、
脂質異常症、喫煙、うつ病など

認知症の防御因子

運動（有酸素運動、サイクリングなど）
認知訓練、食生活、社会的参加など

認知症の予防は危険因子を治療し、防御因子を促進することが重要です。

認知症のない高齢者や軽度認知障害を呈する高齢者に対して運動を積極的に取り入れることが推奨されています。

認知症予防に期待できる運動内容

- 運動の頻度は週3日以上が効果的
- 運動強度は「楽である～少しきつい」程度の運動が効果的
- 運動のプログラムはウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングが効果的
- 運動に認知課題を組み合わせると効果的

今回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あわせた

「コグニサイズ」を紹介します。

○椅子に座ってコグニサイズ

- * 「1、2、3、4、5」と数を数えながら下記のように外へ足踏みします。
- * 3の倍数の数字で手を叩きます。



始まりの姿勢



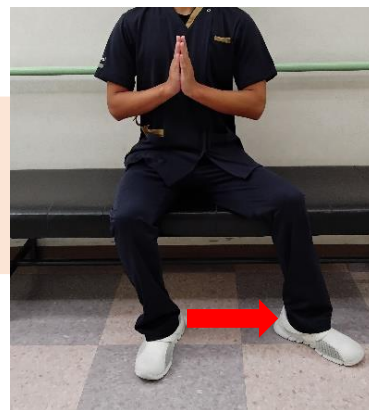
1で右足を外で足踏み



2で右足を中で足踏み



4で左足を中で足踏み



3で左足を外で足踏み
3の倍数で手を叩く

○コグニウォーク

- ①ウォーキング＋計算（100から3ずつ引き算など）
- ②ウォーキング＋しりとり



100、97、94、91、88……
しりとり、りんご、ごま、まり……

上記以外のプログラムも国立長寿医療研究センターのホームページで紹介されています。

参考文献

令和6年版高齢者白書

認知症診療ガイドライン2017

国立長寿医療研究センター 「運動による認知症予防へ向けた取り組み」「認知予防に向けた運動コグニサイズ」

第二東和会病院 理学療法士 林 洋子