#03 みんなで予防する

認知症の進行を遅らせるには「運動」が効果的だと言われています。ただ運動をするのではなく、脳を使いながら運動することが重要です。近年、脳に刺激を与えながらできる運動法に「コグニサイズ」が取り組まれています。

町の介護老人保健施設である「おおつかの郷」でコグニサイズと音楽療法を組み合わせた活動をしている音楽療法士の立山さんにその効果を聞きました。

おおつかの郷　音楽療法士
立山真由美（たてやままゆみ）さん

Q 認知症予防にコグニサイズと音楽療法を組み合わせる理由

A コグニサイズは、脳を使って運動ができれば、何をやってもいいんです。ただし、脳を刺激しなければいけないので、参加者のレベルより少しきつめのトレーニングを作るために専門の知識が必要になります。そして、継続できる運動が求められるため、私たちは運動に音楽を活用しています。音楽には身体運動を促進する特性があり、曲の枠組みが決まっているため、運動に音楽を組み合わせることで、リズムに乗りながら、無理なく体を動かすことができます。参加者からも「脳を使った運動は難しいが、音楽があることで楽しみながらできる」という声を聞いています。

Q 音楽療法の効果

A 重度の認知症がある人とコミュニケーションがとれないときは、音楽を通じてコミュニケーションをとります。例えば、一緒に歌を歌ったり、楽器を弾いたりなどです。また音楽には心を癒す力もあるので思い出の曲をピアノで弾いてあげると昔を懐かしんで喜んでもらえます。しかし、良いだろうと思ったことがその人にとっては悲しい記憶を思い出すきっかけになる場合もあるので、その人にとって本当に好きな音楽か考えることが大切です。

Q コグエボとは？

A タブレットやパソコンを使った認知機能強化トレーニングツールです。今年からおおつかの郷で取り入れ、利用者は週2回取り組んでいます。個人のペースに合わせてゲーム感覚で問題を解きます。取り組んだことは記録されるので、認知機能のバランスや変化を数値で確認できます。タブレットなどが使えない人は、テレビに問題を映し、グループで一緒に考えながら取り組んでいます。

コグニサイズってなに？

国立長寿医療研究センターで開発された運動と認知課題を組み合わせた、脳への刺激が期待される運動方法です。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、英語のCognition（コグニション）（認知）とExercise（エクササイズ）（運動）を組み合わせてCognicise（コグニサイズ）と言います。コグニサイズは、課題を上手に行うことが目的ではありません。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。自分のペースで、少しきつめの負荷がかかるトレーニングを見つけていきましょう。

【コグニサイズの一例】
足上げをしながら、みんなでしりとり

指示された色にすばやく足を移動させるトレーニング中です！

#04 日常生活で予防する

生活習慣を見直しましょう

認知症は高齢のある時点から突然始まるのではなく、40代より緩やかに認知機能が低下してくると言われてます。軽度の症状や予備群の状態から早めに予防することが大切です。

中高年期以降の高血圧や糖尿病、脂質異常症、肥満などは認知症リスクを高め、日頃からの食事、運動など生活習慣が大切です。

認知症予防のポイントは①バランス良い食事②適度な運動の習慣化③質の良い睡眠④社会活動の参加などがあります。家族や仲間と笑顔で会話をすることも予防につながります。

日常生活でできる認知症予防の運動を紹介します。できることから家族と一緒に取り組んでみてください。

軽く汗をかく程度の運動を！

適度な運動は血流を良くし、脳の機能を高め認知症を予防します。また骨や筋肉が鍛えられ、認知症につながる転倒骨折による寝たきりも防げます。

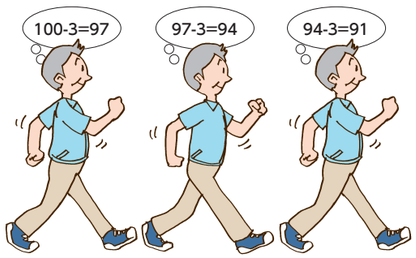
すぐに始められる有酸素運動にウオーキングがあります。ウオーキングでスマホ専用アプリ「もっと健康！げんき！アップくまもと」を使うと歩数計代わりになり、歩いた分がポイントとして貯まります。貯まったポイントは、豪華景品に応募できます。スマートフォンを持っていて、まだアプリをダウンロードしてない人はこの機会に使ってみてください。

アプリのダウンロードはこちら▼

自分でできるコグニサイズ

トレーニング1
引き算散歩

100から3つずつ引いて歩いてみましょう。慣れてきたら8つずつ引く、5つずつ引くなど自分のペースに合わせて難易度を変えてやってみましょう。



トレーニング2
片手グーパー、もう片手で指折り

利き手を上げて、グーパーグーパーと繰り返しましょう。反対の手を上げて、こちらは親指から指を折りながら、1から10を数えます。これを両手同時に行います。慣れてきたら、ペースを上げて挑戦してみてください。

ともに生きる

誰でも「自分が知らないうちに自分じゃなくなるのではないか……」と考えると不安になると思いますが、認知症の人はもっと不安を感じています。

失敗や今までできていたことがうまくできず怒られると「なぜ怒られるのか分からない。うまくできなくて悲しい」という気持ちになります。何もできないと決めつけてはいけません。認知症は、その人の人生の一部です。

認知症になる前に学校の先生だった人に「先生」と呼ぶと、その時の記憶を思い出したり、料理が得意だった人は包丁の使い方が上手だったりと、人それぞれに得意なこと、苦手なことがあり、その人であることに変わりありません。

周りの人が認知症を正しく理解し、できるサポートを行い、認知症の人やその家族が住みやすい地域を一緒に作っていきましょう。