

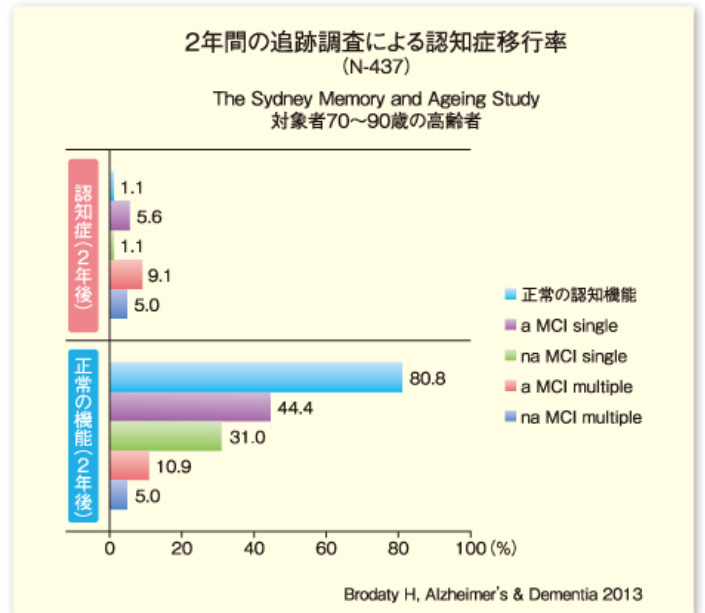
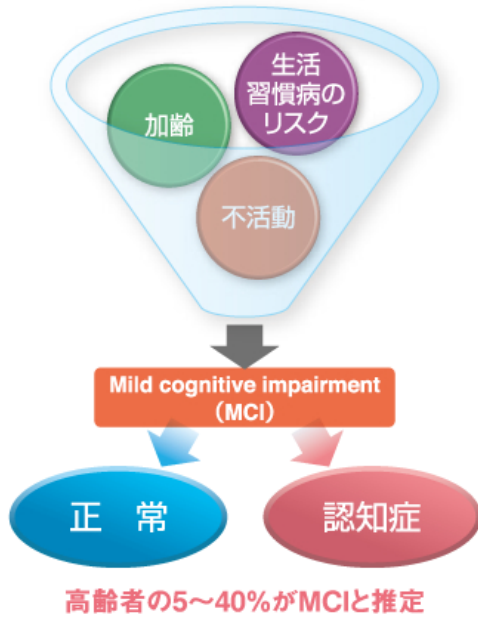
# 運動による 認知症 予防へ 向けた取り組み



National Center for  
Geriatrics & Gerontology

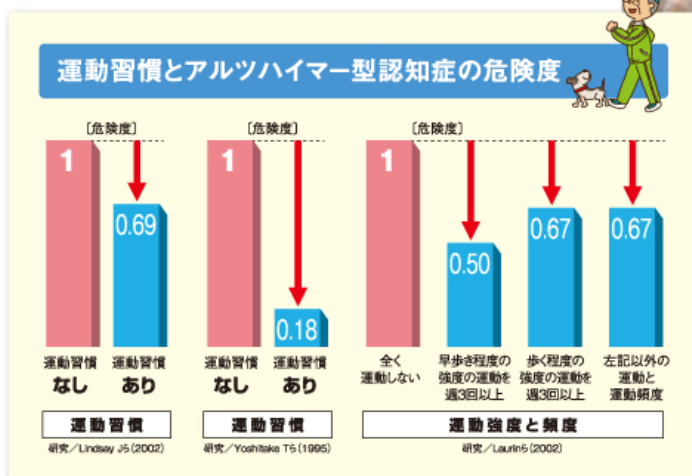
国立研究開発法人  
国立長寿医療研究センター  
老年学・社会科学研究所

# 認知機能が低下した状態からでも正常に回復できます



認知症は、認知機能が加齢とともに徐々に低下して生じます。認知症ではないものの、年齢相応より認知機能が低下した状態をMCIと呼びます。MCIは認知症になりやすい反面、症状が軽度であれば、31~44%の人が正常の状態に回復します。そのため、もの忘れが気になりだしたら、「早め」の取り組みが重要となります。

## 運動は認知機能を向上させ、認知症のリスクを軽減します



運動の実施は、認知機能を向上させるために有効であることが多くの研究によって明らかになっていますが、運動と認知トレーニングを組み合わせることで、MCIの状態から記憶力を向上できることがわかってきました。

# 認知症予防に向けた運動プログラム

## 足踏み



- 1 一定のリズムで足踏みしましょう
- 2 3の倍数は手をたたきましょう

## コグニサイズ



- 1 右足前、左足前、右足横、左足横の順にステップします

## マルチステップ



- 2 3の倍数は手をたたきましょう

コグニサイズは運動と認知トレーニングを組み合わせた新しい運動方法です。具体的には、足踏みやマルチステップをしながら計算をします。まずは「3」の倍数からはじめましょう。数をかぞえながらステップしますが、「3」の倍数のステップ時には、数をかぞえるのではなく、手を叩くようにしてください。慣れてきたらステップを速く、または大きくしたり、左足からステップをはじめるだけで難しくなりますので挑戦してみましょう。

## 有酸素運動



膝を伸ばして、背筋を伸ばして歩きましょう。腹筋にも力を入れてください

歩幅を普段より少し大きくしましょう

もっとも手軽な有酸素運動は、ウォーキングです。ただし、何も意識せずに歩いているだけでは効果を得られない場合があります。歩く時には背筋と膝を伸ばして、歩幅をいつもより大きくして歩いてください。

## 筋力トレーニング

### スクワット

◆主に大腿筋、大腿四頭筋

- ①つま先と膝を正面に向けて立つ
- ②しゃがんで立ち上がる

膝は直角になるまで曲げない



背筋をのばして行なう

足は肩幅に開く

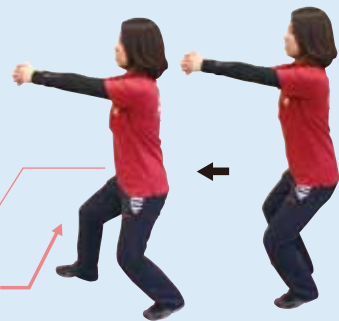
### モンキー・ウォーク

◆歩行練習

- ①腰を落とす
- ②手を組んで前に上げる
- ③ゆっくりと前に歩く
- ④なれてきたら大腿にしてみましょう

腰を曲げないように注意!

膝はのばさないで行なう



膝を曲げる運動は、下肢の筋力向上に役立ちます。筋力トレーニングで認知機能が改善したとの報告もあります。



# 日常生活における活動量向上のためのポイント

運動がいいとわかっていても、なかなか時間をとってはじめることができないことが多いと思います。日常生活の中で工夫をすることで身体活動量を確保することも重要です。

## 身体活動向上のために



ついついエレベーターやエスカレーターを使ってしまいがちですが、階段を使うことで、有酸素運動や筋力トレーニングを行ったのと同様の運動をしたことになります。

1日に1回はエレベーターやエスカレーターの利用を控えて、階段を使ってみてください。

## 認知活動向上のために



買い物を漫然としていませんか?目に入った食材を買っているだけでは脳を鍛えることにはなりません。買い物する時には、以下のことを考えながら行ってみたいはいかがでしょうか。

**1** 献立を決めて、家にはない食材を覚えてから買い物をする

**2** 必要な食材を、引き返すことなく買うための道順を考えて買い物する

**3** 事前に予算を決めておき、できるだけ近くなるよう計算しながら買い物する

### 留意点

これらの運動や活動の効果は、大きいものではなく認知症を完全に予防できるわけではありません。ただし、少ない効果でも長期間に渡る取り組みによって大きな効果となる可能性があります。少しずつ構いませんので、継続して実施してみてください。