

今日から実践!! 認知症予防Part ①

## ～ 認知症予防はからだづくりから～

認知症には、脳血管疾患性やレビー小体型認知症などいくつかの種類がありますが、それらの中で日本人にもっとも多いのがアルツハイマー病です。認知症の発症原因は、はっきりと解明されていないことが多いのですが、加齢や遺伝のほか、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病、運動不足や食事などの生活習慣が危険因子とも考えられています。それらのなかで身体的な不活動を改善することで、アルツハイマー病の予防につながる可能性があることがわかってきています。

そこで今年度は、日々の生活の中で認知症予防を高める生活習慣の実践として「認知」と「運動」を組み合わせた脳への刺激が期待される運動方法(コグニサイズ)をご紹介します。

## コグニサイズ 実施のポイント

- ① 無理はしないで徐々に行う
- ② ウォーミングアップをしてから開始
- ③ こまめに水分を補給する
- ④ 痛みが起きたら休息したり中止する
- ⑤ 体調が悪いときは休む
- ⑥ 少しの時間でもできるだけ毎日行う



※コグニサイズとはコグニション(認知)とエクササイズ(運動)を合わせた造語で、国立長寿医療研究センターで開発された、脳への刺激が期待される運動方法です。これだけで認知症予防ができるわけではなく、日々健康的な生活を心がけることが大切です。

急な運動は筋肉や関節を痛める可能性もあります。  
今回は運動を行う前のストレッチなどの  
準備体操を行い体をならしましょう。

## ! 準備体操としてのストレッチ

## 脚うらのばし

- ① イスに浅く座る
- ② 片足を前にのばす
- ③ 胸を張って状態を前に倒す
- ④ 反対側も同じように



膝を  
曲げない  
ように注意

つま先は  
天井に  
むける

## 脚おもてのばし

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



腰を  
前に出す

## アキレス腱のばし

- 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つける
- ③ 反対側も繰り返す



膝をのばし  
が二股に  
ならない  
ように注意

## おしりのばし

- ① 片足を組んで座る
- ② 組んだ足のつま先側に体を倒す
- ③ 反対側も繰り返す



背中が  
丸まらない  
ように注意