

～認知症を防ぐために今日からできること～ 認知症に強い脳をつくろう！

◆「認知症」とは

脳の細胞に異変が起きて働きが悪くなるために、物忘れがひどくなったり、時間や場所が分からなくなったりして日常生活が困難になる病気です。現在、85歳以上の方の中で4人に1人が認知症といわれています。そして、日常でよくある物忘れと認知症は異なります。

ここではその違いについて確認してみましょう！

認知症は発症する前に軽度認知障害(MCI)の初期症状が現れます。この段階で対処すれば発症を防いだり、遅らせたりすることができるのです。

単なる物忘れ	認知症による物忘れ
体験の一部を忘れる	体験の全部をすっかり忘れる
人格に大きな変化はない	人格が変化することがある
物忘れの自覚がある	物忘れの自覚に乏しい
人物や場所までわからなくなることはない	人物や場所がわからなくなることがある
日常生活に大きな支障はない	徘徊、幻覚などの症状が現れることがある

◆ 認知症の初期症状をチェックしてみよう（大友式認知症予測テストより）

* このチェックテストは、現在の状態を自分や家族が簡単に知ることができるものです。

	質 問 項 目	点 数
①	同じ話を無意識にくり返す	点
②	知っている人の名前を思い出せない	点
③	物のしまい場所を忘れる	点
④	漢字を忘れる	点
⑤	いまいちとしていることを忘れる	点
⑥	器具の取扱説明書を読むのを面倒がる	点
⑦	理由もないのに気がふさぐ	点
⑧	身だしなみに無関心である	点
⑨	外出をおっくうがる	点
⑩	もの（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする	点

採点法	判 定	合 計
ほとんどない ⇒ 0点	0～8点 ⇒ 正常	
時々ある ⇒ 1点	9～13点 ⇒ 要注意	
頻繁にある ⇒ 2点	14～20点 ⇒ 認知症の始まり？	点

◆ 認知症の原因

認知症をおこす原因の多くは**病気**によるものです。代表的なものに、**アルツハイマー病**や脳血管障害があります。その他に、レビー小体型・前頭側頭葉型認知症などがあります。

● アルツハイマー型認知症 ●

認知症の中で一番多いとされています。脳に特殊なたんぱく質が溜まり、神経細胞が壊れて死んでしまい減っていくために、神経を伝えることが出来なくなると考えられています。症状として記憶障害・判断能力の低下・見当識障害などがあります。

● 脳血管性認知症 ●

アルツハイマー型認知症に次いで患者が多いとされています。脳梗塞や脳出血、くも膜下出血などの脳の血管の病気によって、脳の血管が詰まったり出血したりし、脳の細胞に酸素が送られなくなるため、神経細胞が死んでしまい認知症が起こります。症状としてまだらな認知症になりやすく、感情がコントロールできなくなるため、すぐに泣いたり怒ったりする傾向があります。またうつ傾向になりやすく、表情が能面のように乏しくなる場合があります。

◆ 認知症を予防するポイント

認知症は生活を取り巻く環境の影響が大きく関わっていると分かってきました。運動習慣や食生活などを意識することで予防に繋がりますので、今後の生活に取り入れてみましょう！！

① よく歩こう

週3日以上、30分程度、早歩きのパースで歩いてみよう！

※ いつまでも元気に歩くためには、下肢の筋力トレーニングも必要です。生活習慣に取り入れてみましょう。

② バランスのとれた食生活を心がけよう

バランスのよい食事をすることは、高血圧・動脈硬化などの生活習慣病を予防し認知症予防にも効果的です！

③ 脳トレーニングをしよう

指先を動かす脳トレやパズル・囲碁・将棋等ゲームを行うことで脳がよく働きます！

※ 楽しくおこなえるかがポイントです。逆にストレスにならないように気を付けましょう。

④ 積極的に外出しよう

外に出て色々な人と会話し、繋がりをもつことで脳へのよい刺激になります！

⑤ 十分な睡眠をとみましょう

睡眠不足や眠りが浅い方は脳の老廃物が蓄積されやすい状態にあります！

認知症は珍しい病気ではなく、誰にでも起こり得る病気です。ご自身だけでなく、ご家族や友人、近所の方などがなる場合もありますので、「もしかしたら…」と思ったら、かかりつけの病院や地域包括支援センター等の相談機関に相談をしてみましょう。早期に受診することで症状が改善したり、進行を遅らせることができます。（相談機関について裏表紙に案内があります）

◆コグニサイズをやってみよう！

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）を組み合わせた造語です。国立長寿医療研究センターで認知症予防、特にMCIの方々の認知機能の維持・向上に役立つ運動として開発されました。単に運動だけでなく、認知課題（頭の体操）を加えたさまざまな取り組みから成っているのがコグニサイズです。コグニション（認知）課題とエクササイズ（運動）を同時におこなうことが重要となります。どちらか一方だけに注意がいけないよう気をつけましょう。

コグニサイズ コグニステップ

STEP 1

コグニション課題

両足で立って、しっかり考えながら1から順に数をかぞえ、「3」の倍数では、手をたたきます。



STEP 2

エクササイズ(ステップ)課題

ステップを覚えます。

①右足右へ→②右足戻す→③左足左へ→
④左足戻す
(①～④を繰り返します)
リズムよくステップします



STEP 3

コグニサイズ コグニステップ

運動しながら、脳を刺激する

ステップ運動+3の倍数で拍手

右横・左横に ステップ

※1～4を1セットとして、
約10分間繰り返す。

両足をそろえ、
背筋を伸ばして
立つ。



自分側



大きく
動かし



1 右横に大きく
ステップする。



自分側から見た足の動き

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。



自分側から見た足の動き

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。



大きく
動かし



自分側から見た足の動き

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

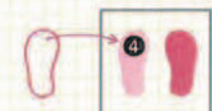
※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。



4 左足を元に戻す。
ここまでが1セット



自分側から見た足の動き

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

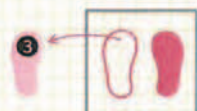
※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。



3 左横に大きく
ステップして、
拍手する。



自分側から見た足の動き

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。



大きく
動かし

2 右足を
元に戻す。



自分側から見た足の動き

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

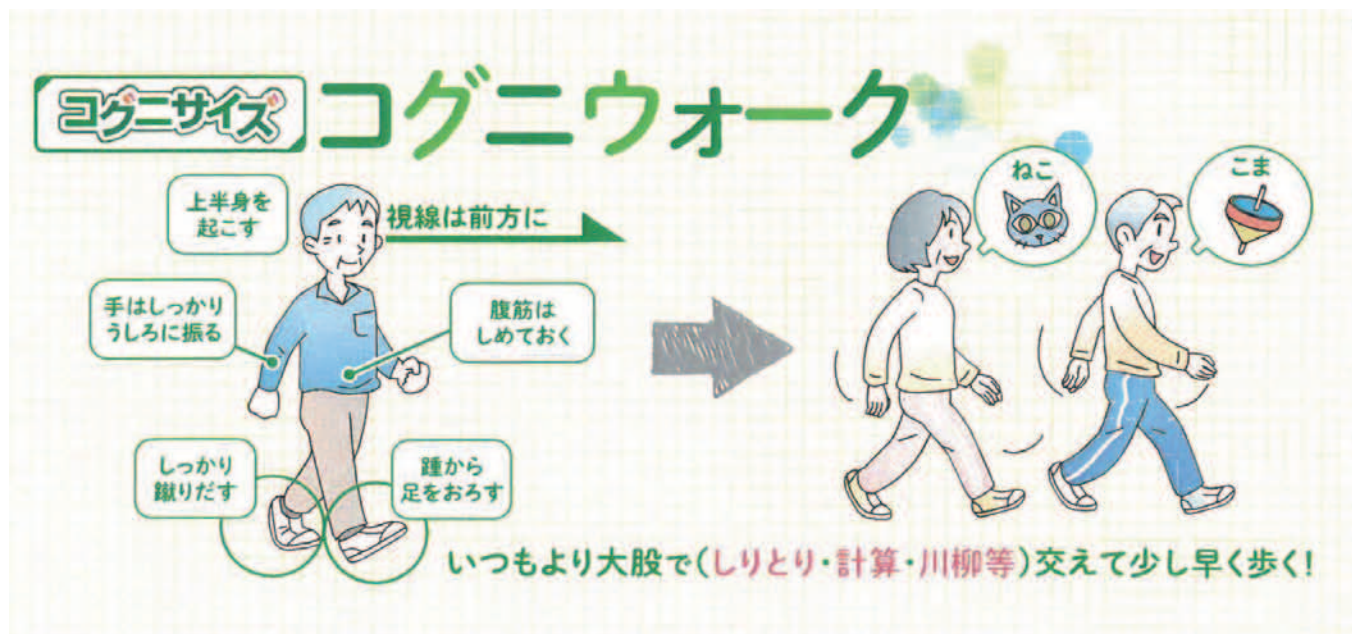
※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

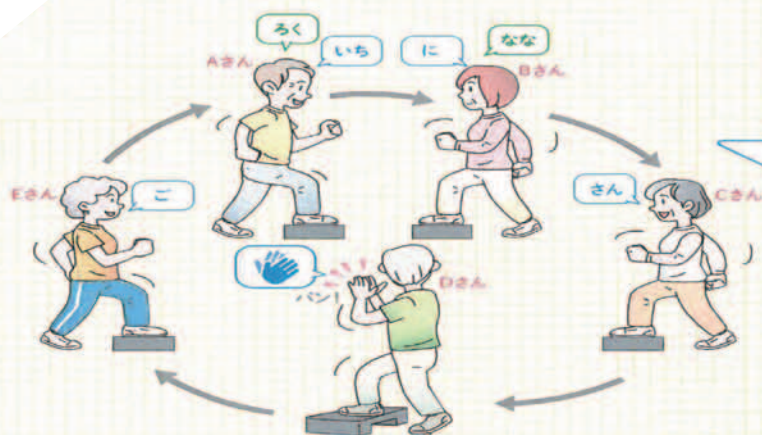
※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

まずは、「3」の倍数で手を叩くことから始めてみましょう。慣れてきたら、ステップの順番を変えたり（例：左右や前後を組み合わせる）、手をたたく倍数の数や数の数え方（例：「13」からかぞえ始める、数を引きながらかぞえる、など）を変えたりと様々な種類を試してみましょう。工夫次第でいろんな方法で楽しめます。



「国立長寿医療研究センター コグニサイズのパンフレットより引用」

みんなで コグニサイズ

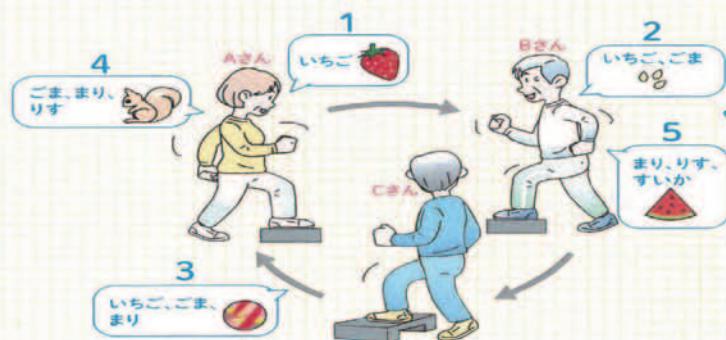


5人で楽しく

5人1組になって、
順番に一人一つずつ
数を声に出して数え、
「4の倍数」のときは
数を数えず、手をたたく。

これに、
運動(ステップ運動や歩行)を
組み合わせる。

慣れてきたら、
数の数え方を逆順に変えてみたり、
倍数の「数」を変えてみましょう



3人で楽しく

3人1組になって、
順番に覚えるしりとりを
行う。ただし、二人前と
一人前の単語を言ってから、
自分の番になる。

これに、
運動(ステップ運動や歩行)を
組み合わせる。

「国立長寿医療研究センター コグニサイズのパンフレットより引用」

◆脳トレ体操をやってみよう！【1.グーパーチェンジ】

◆ 脳トレ体操の実施ポイント

- ① まずはできそうなものからチャレンジ・・・少し難しく感じるものほど効果的
- ② 最初はゆっくりな動作からチャレンジ・・・速くスムーズにできると更に効果的
- ③ 難しく感じるものにもチャレンジ・・・脳トレはできない事を繰り返し行くと効果的

1. グーパーチェンジ

回数：10回チャレンジ



- ① 左手をグーで前に伸ばし、右手は胸の前でパーに開いて体にくっつけ構えます。
- ② 自身やお友達の『せーの』の掛け声で、できるだけ素早く左右の手をチェンジしましょう。右手をグーで前に伸ばし、左手は胸の前でパーで体にくっつけます。
- ③ また①に戻すように素早く左右の手をチェンジして繰り返します。

ポイント

- ・ 両手がチェンジ後に同じ形にならないようにしましょう。
- ・ 前に伸ばした手は、胸の高さでしっかりと伸ばしましょう。

チャレンジ

- ・ 徐々にグーパーのテンポを速くこなしてみましょう。

レベルアップ

- ・ チェンジの合間に、拍手を1回入れてみましょう。
- ・ 前に伸ばした手をパーにして、胸の前はグーでやってみましょう。

◆脳トレ体操をやってみよう！【2.とんとんスリスリ】

2. とんとんスリスリ

回数：10回（反対側も）チャレンジ



- ① 左手はグーで太ももをトントン、右手は太ももをパーでスリスリとさすります。
- ② 動きが変わらないようにトントンとスリスリを大きく繰り返してみましょう。
- ③ 慣れてきたら10回目に入れ替えて続けてみましょう。

ポイント

- ・ どちらかの動きが遅くなったり止まってしまうないようにしましょう。

チャレンジ

- ・ 手をチェンジするタイミングを少しずつ早くしてみましょう。

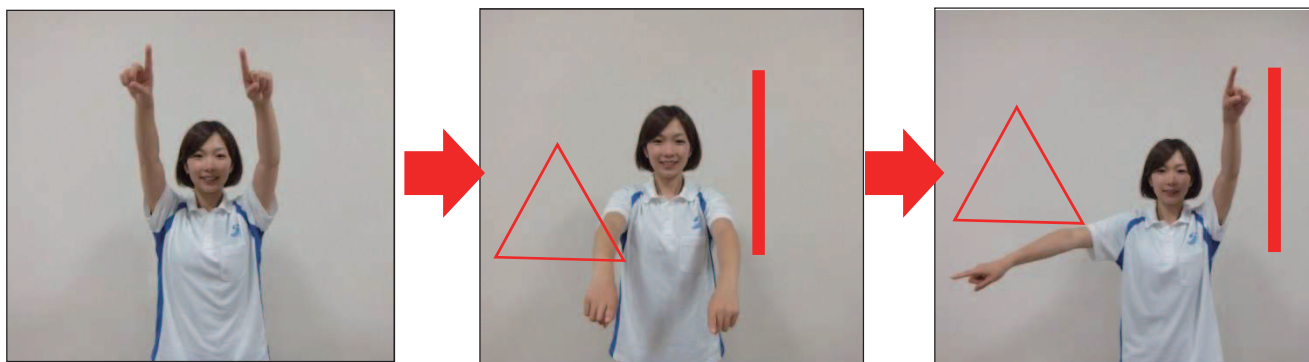
レベルアップ

- ・ 左右をチェンジする合間に、拍手を1回入れてみましょう。

◆脳トレ体操をやってみよう！【3.二拍子三拍子】

3. 二拍子三拍子

回数: 10回(反対側も)チャレンジ



- ① 左手は三拍子で三角を描き、右手は上下に二拍子で描くよう
左右同時にテンポよく動かします。
- ② 動きが変わらないように大きく繰り返してみましょう。
- ③ 慣れてきたら右手は三拍子で三角を描き、左手は二拍子で反対も
やってみましょう。

ポイント

- ・ リズムよく、両手を同じテンポで動かしましょう。
- ・ 動きが小さくならないようなるべく大きく動かしましょう。

チャレンジ

- ・ 動作に慣れたら、『足踏み』をしながらやってみましょう。

レベルアップ

- ・ 三拍子を四拍子にしておこなってみましょう。

