

認知症予防のための体操



2025年現在、65歳以上の高齢者の18.5%の人が認知症であるといわれており、2030年には5人に1人にのぼると推計されています。

認知症の1つであるアルツハイマー病等に関する認識を高め、世界中の患者様とご家族に対する支援の必要性を理解してもらうことを目的に、毎年9月21日は**世界アルツハイマーデー**に制定されています。

また、**世界アルツハイマー月間**である9月は、認知症への理解を呼びかける様々な活動が行われています。

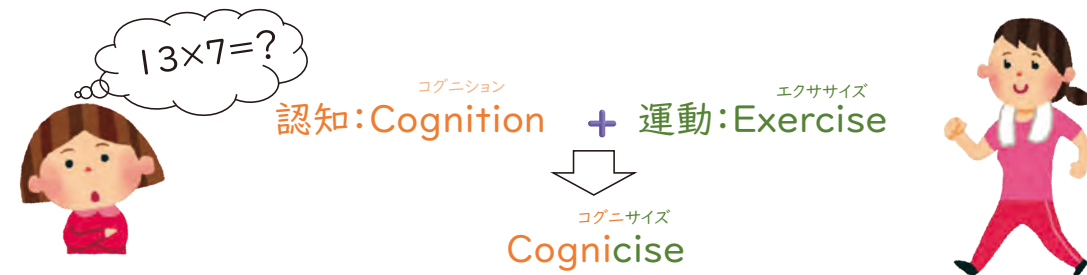
医療・介護分野でのコグニサイズの活用

コグニサイズは、病院内でのレクリエーション活動や通所介護施設でのリハビリなど、様々な場面で認知症予防プログラムとして導入されています。

近年ではフレイル対策としても注目されているほか、地域のサロン活動や健康増進イベントでの多世代交流などにも活用されています。



コグニサイズとは？



頭を使いながら運動することで
認知症予防を図るエクササイズです

「軽度認知障害と判定された高齢者のうち、コグニサイズをしたグループでは、**記憶力の成績が良くなり、脳の萎縮が抑えられた**」

体と脳の若返り応援ノート (国立長寿医療研究センター開発
認知症予防を目的とした脳活性化運動プログラム「コグニサイズ」) より

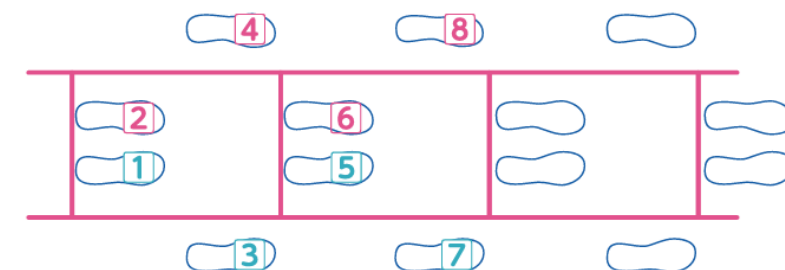
運動は生活習慣病を予防するだけでなく、
認知症になるリスクを低下させます！

ラダーを使ったコグニサイズ

応用編

はしごのような形をした運動用具「ラダー」を使ったコグニサイズをご紹介します。
1日10分程度を目安に取り組んでみましょう。

※転倒の危険性や不安感がある人は、第21号で紹介した座位編がおすすめです。
※ラダーはスポーツ用品店などで購入できます。床にテープを貼るのもいいでしょう。



【ルール】

- ・1から8まで声に出して数えながら、順番に足を踏み出します
- ・3、4、7、8歩目は、ラダーの外側に踏み出します
- ・7歩目を出すときだけ、一緒に両手を叩きます



認知症予防のための体操

コグニラダー

POINT! 最初はゆっくりやってみましょう 慣れてきたら、少し速めに

①開始姿勢



両足を肩幅に開いた状態で立ちます

②右前に一步



まず、みぎ足を一步前に出します

③足を揃える



ひだり足を一步前に出し、足を揃えます

④右前に一步



みぎ足を、前方のマスの外側に出します

⑤左前に一步



ひだり足も、前方のマスの外側に出します

⑥右前に一步



みぎ足をマスの内側に戻します

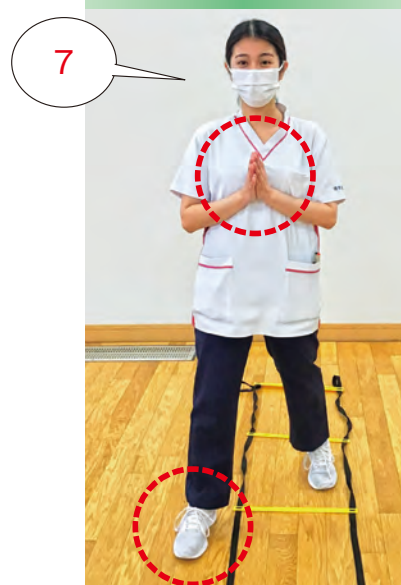
POINT! 次の足をどう出すか考えながら行くと、より効果的です

⑦左前に一步



ひだり足もマスの内側に戻します

⑧右前に一步



みぎ足を、再度前方のマスの外側に出します (ここで手を叩きます)

⑨左前に一步

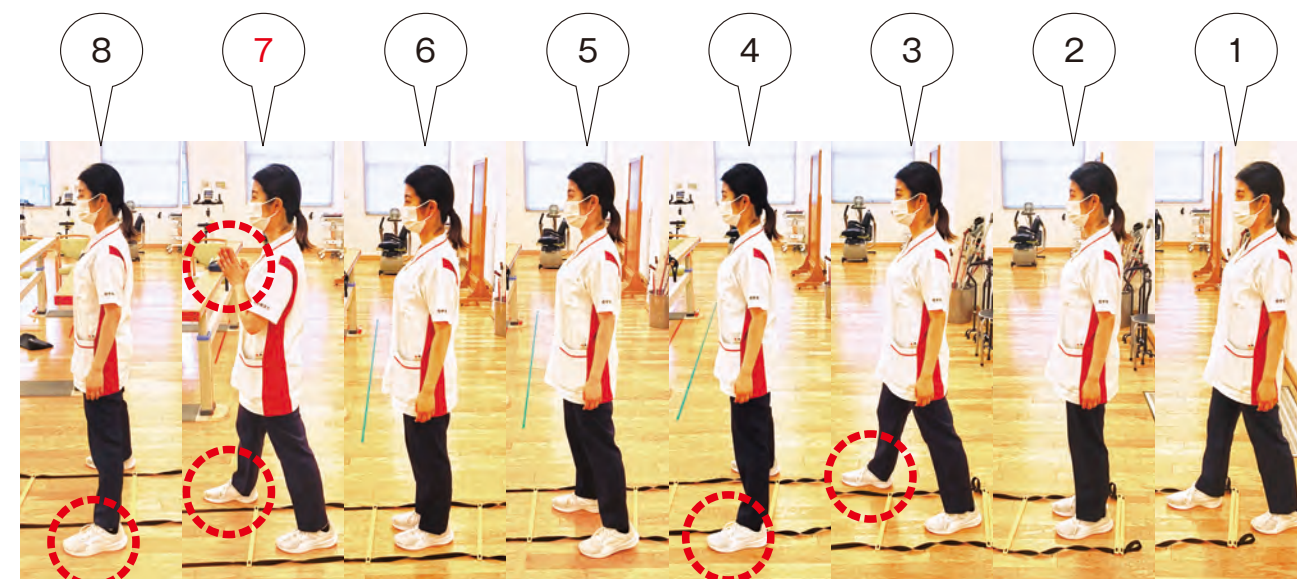


ひだり足を一步マスの外に出します

声に出してカウントしながらやってみましょう
8歩で1セットですので、体力に応じて繰り返してみましょう

コグニラダーを動画でご確認いただけます

<https://www.youtube.com/watch?v=QpReoopivaw>



体操のページは、取り外して、壁に貼るなどして、使用してください。
※金具を取り外す際は、けがをしないよう、手ではなくホッチキスのウラなどの器具を使用してください。

