

リハ科のアドバンスト

認知症の予防に「コグニサイズ」有酸素運動しながら頭鍛える

世界に例のない早さで高齢化が進む日本で認知症が増えています。患者数は460万人以上といわれ、認知症前段階の軽度認知障害(WCI)約400万人を合わせると、高齢者の4人に1人が認知症かその予備群。少子化も進む日本にとって認知症への対策は喫緊の課題と言えます。

認知症で最も多いのがアルツハイマー型認知症。根本的な治療法や予防薬は確立されてなく、ある程度認知症が進むと改善は難しくなります。しかし、発症前やWCIの段階から予防の取り組みを行う事で発症の遅延や認知機能の改善まで可能な事が分かってきました。認知症予防といえばパズルや計算などの認知課題、いわゆる「脳トレ」を思い浮かべる方が多いと思いますが、それも効果的ですが、注目されている予防法は有酸素運動です。アルツハイマー型認知症予防との関連が報告され、有酸素運動で



図：国立長寿医療研究センターパンフレットより引用

相談課からのメッセージ

病気や入院中の子どもの教育相談 県内の教育事務所などで受け付け

就学・新学期を間近に控える病気の子どもや入院中の子どもを持つ親にとって教育は心配事。「入院で勉強が遅れるのでは。学習の対応策があるか知りたい」「病院にある特別支援学校に転校するにはどうしたらいいか」といった声をよく耳にします。国はこれ

ら病気の子どもたち一人一人に配慮して特別な支援を行う学校教育「病弱教育」を強化しており、福島県教育委員会でも県立須賀川支援学校のほか医大校、郡山校、竹田校の分校を設けて病状に応じた教

- 0241-62-5255▽相双同 南相馬市原町区錦町一丁目30、0244-26-1314▽いわき同 いわき市平梅本15、0246-24-6215◆特別支援学校▽県立須賀川支援学校 須賀川市若田塚13-5、国立病院機構福島病院内、0248-76-2511▽同医大校 福島市光が丘1、福島県立医科大学付属病院内、024-548-2541▽同郡山校 郡山市桜木町二丁目21-13、太田西ノ内病院内、024-933-4136▽竹田校 会津若松市鹿町3-27、竹田綜合病院内、0242-28-0640◆福島県特別支援教育センター 郡山市富田町字上ノ台4-1、024-952-6497

認知症予防に「コグニサイズ」有酸素運動しながら頭鍛える

脳の中で主に記憶に関連する部分の海馬容量が大きくなることも分かってきました。つまり運動は認知機能の改善に有効な可能性が高いのです。有酸素運動と認知課題を組み合わせた予防運動が「コグニサイズ」。運動しながら頭を使う事で脳に負荷をかけて鍛えます。どんな運動と認

知課題でもいいが、ポイント①運動は息が弾む、脈拍数が上昇する程度のも②認知課題は運動に加わると課題自体や運動を時に間違えてしまうくらいの難易度が高いものを選ぶこと。同じ課題を続けると徐々に間違いが減ってくることもあります。課題がうまくでき