

さわやかクラブやいづ連合会

○総人口 136,623人 ○65歳以上人口 41,144人 ○高齢化率 30.1%
○シニアクラブ会員数 737人 ○シニアクラブ加入率 1.8%

～さわやかクラブやいづ連合会 市連合会～

《概況》

認知症予防講演会

コグニサイズ（運動と認知課題—計算、としりとり等）を組み合わせた認知症予防の基礎を知って運動を体験することで日常生活の中に取り入れ認知症予防に役立てよう。

開催日：令和5年5月17日

会場：焼津市社会福祉会館 多目的ホール

参加者：約120名（会員以外の傍聴者あり）

講師：常葉大学 健康科学部看護学科

白石 葉子 先生（健康運動指導士・国立長寿医療センター認知コグニサイズ指導者）

- 内 容：
- 1.認知症や予防法の基礎について
 - 2.認知症の予防に役立つ運動について
 - 3.安全に効果的に運動をするポイント
 - 4.コグニサイズを体験（頭と体を同時に働かせることで楽しさを実感する。）
 - 5.コグニサイズを自分たちで考えるためのヒントについて学ぶ。

《成果》

- ・この講座はコグニサイズを知るだけでなく、各単位クラブで会員に普及して実践していくために開催したものです。

実践例：豊田支部での健康教室の開催

開催日：令和6年2月27日（火） 10：00～12：00

会場：豊田公民館

参加者：約30名

内 容：認知症対策の会合を実践

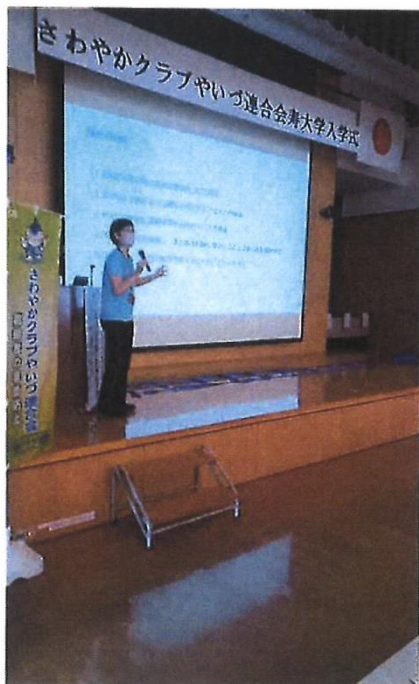
※この取り組みはフェイスブックに投稿しました。

- ・こういった健康教室を実践することで、認知症予防に対する会員の意識が広がった。

《今後の方針》

1. さわやかクラブでは、毎年“健康・友愛・奉仕”の重点目標を実践し、寿大学・単位クラブでの健康教室を実施し、参加する会員だけでなく参加できない会員にも周知し、重点目標の達成を図りたい。
2. 各単位クラブで実施する際は地域の居場所・サロンにも声掛けし地域ぐるみの活動に広げたい。
3. 気楽に参加できるよう普段から地域の方々に声掛けをしていきたい。

【活動の様子】





2023年度 寿大学講演会 コグニサイズで楽しく認知症予防

*コグニサイズ™とは国立長寿医療研究センターが開発した、運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称です

日 時：2023年5月19日（金）10：20～11：20

講 師：常葉大学・健康科学部・看護学科 白石葉子

（健康運動指導士・国立長寿医療研究センター認定コグニサイズ指導者）

メッセージ：

コグニサイズの基礎を知って運動を体験することにより、日常生活の中に楽しく取り入れ、認知症予防に役立つきっかけとしていただけたら嬉しいです。

1

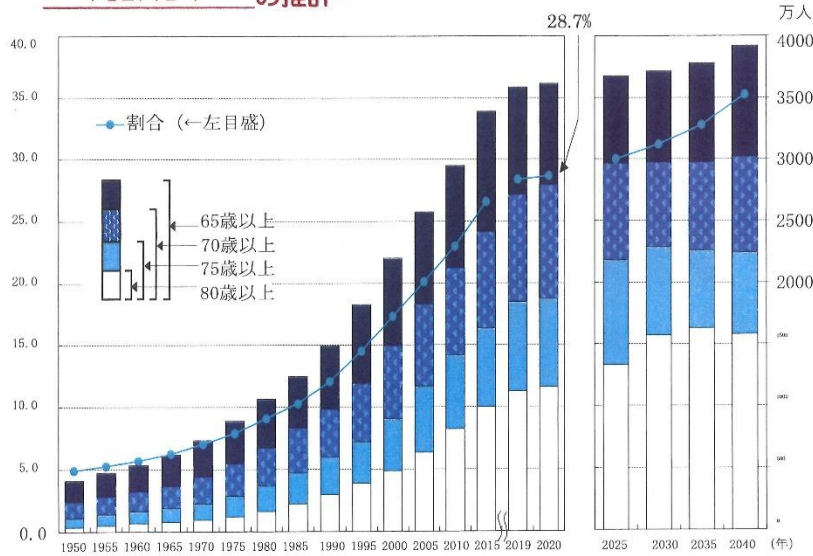
講座の目的

- 1.認知症や予防法の基礎的事項について知る
- 2.認知症の予防に役立つ運動とはどのようなものか知る
- 3.安全に効果的に運動するためのポイントを知る
- 4.コグニサイズを体験し、頭と体を同時に働かせることの楽しさを実感する
- 5.コグニサイズを自分たちで考えるための、ヒントを得る

2

これはどのようなデータだと思いますか？

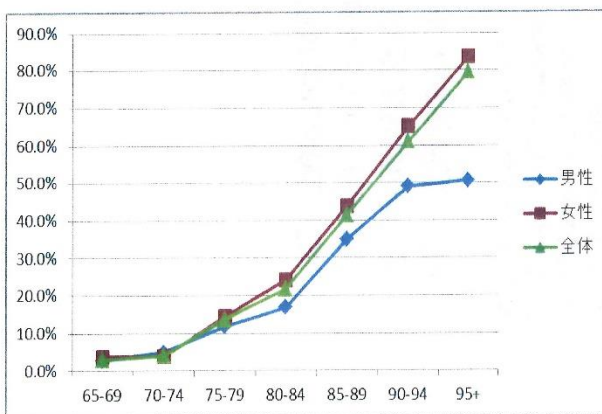
高齢化率の推計¹⁾



1)総務省 <https://www.stat.go.jp/data/topics/pdf/topics126.pdf> 2022/06/16

これはどのようなデータだと思いますか？

年齢階級別の認知症有病率²⁾



65歳以上の人の中で認知症を
発症している人の将来推計²⁾

2020年 約600万人 (6人に1人) → 2025年 約700万人 (5人に1人) → 2050年 約800万人 約22%

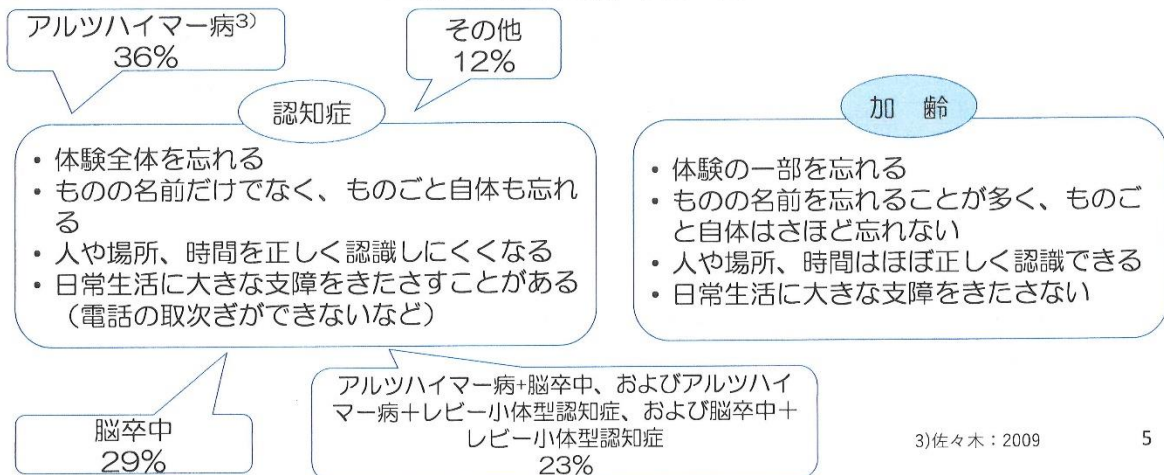
2)首相官邸政策会議 https://www.kantei.go.jp/jp/singi/ninchisho_kalg/yusikisha_dai2/siryou1.pdf 2022/06/16

認知症とは？(定義：介護保険法；2021年に一部改正)

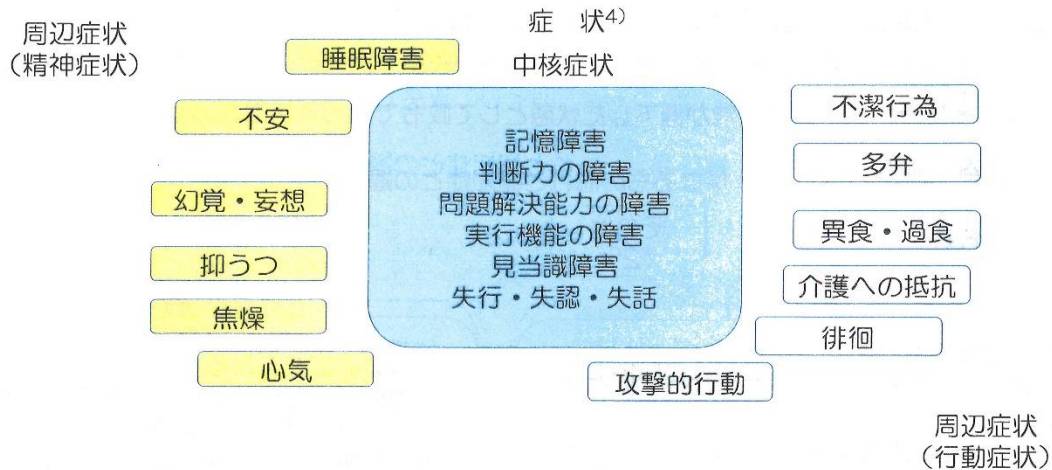
アルツハイマー病その他の神経変性疾患、脳血管疾患その他の疾患により日常生活に支障が生じる程度にまで認知機能が低下した状態として政令で定める状態をいう

認知症の原因・症状

単なるもの忘れと認知症との違い



5



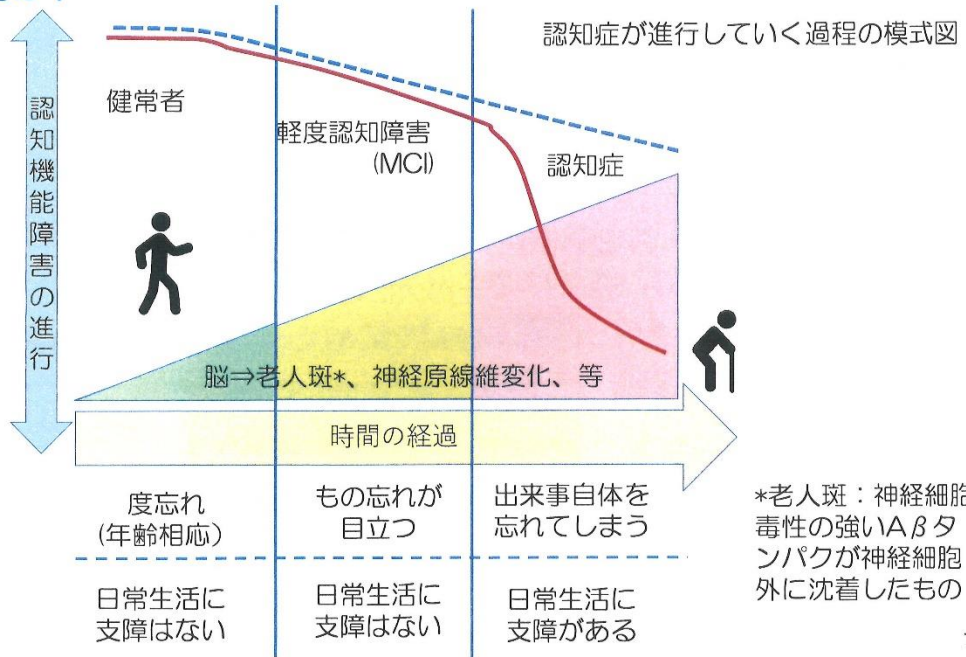
周辺症状：

- ・認知機能の低下によって起こる精神症状や問題行動
- ・人によって現れる場合と現れない場合がある
- ・中核症状がみられた時に、能力低下に合わせて生活環境をうまく整えないと、適応障害として二次的に症状が現れる

4)国立長寿医療研究センター、認知症予防プログラム実践マニュアル

6

認知症は防げるか？



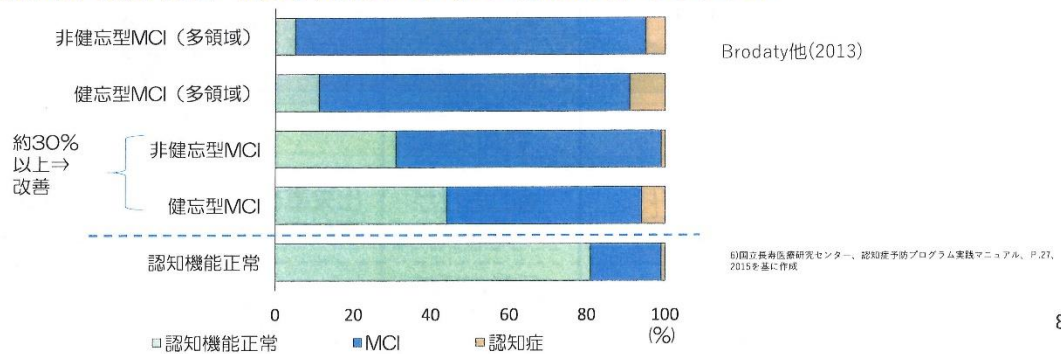
7

軽度認知障害 (MCI:mild cognitive impairment) について⁵⁾ :

- 正常と認知症の中間の状態。
- 物忘れはあるが、日常生活に支障がない。
- 年間10~30%が認知症に進行する。(正常な方からは年1~2%)
- 正常なレベルに回復する人もいる。
- 認知症治療薬の効果はないとする研究が多い。

⁵⁾厚生労働省<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/000519620.pdf> 2022/06/16

軽度認知障害(MCI)の人の認知症移行率の違い⁶⁾ (調査開始時から2年後の変化では、単一領域のMCIであれば、約30%以上の人に正常化が認められた)



8

認知症を発症しにくくする因子

WHO(2017):認知症のリスク要因

- 身体活動の不活発
- 肥満
- バランスが悪い食事
- たばこ、アルコール
- 糖尿病、高血圧
- 社会的孤立
- 低い教育レベル
- うつ

必要な対策

- 教育
- 薬が必要な方の場合確実な内服
- 適切な食事・運動
- 活動的なライフスタイル

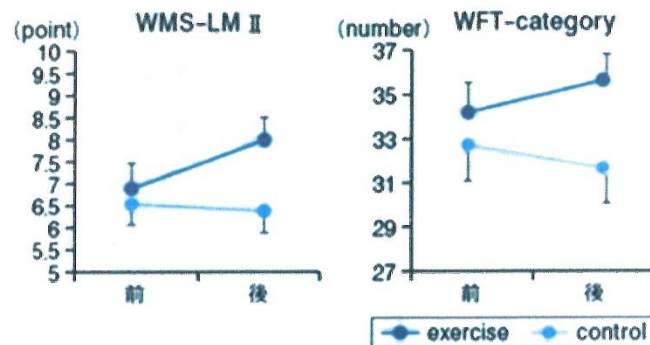
シニアの方は意識が高い!

▶運動習慣のある者の割合(令和元年)：
65～74歳で男性38.0%、女性31.1%
75歳以上で男性46.9%、女性37.8%
20～60歳で男性23.5%、女性16.9%

令和3年版高齢社会白書

9

運動と認知症予防



軽度認知障害(MCI)の集団を対象に週1回介入した試験を行ったところ、一部の認知機能に改善がみられ、対照群との間で有意差がみられた。現時点では認知症を発症しないというデータはなく、あくまでも地域在住のMCIの人の認知機能評価が1年後に改善し、対照群と比べて有意差があったというデータ。

10

コグニサイズって何？

コグニサイズ

運動負荷がかかり、かつ
知的負荷がかかる身体活
動（デュアルタスク）

Cognition：認知課題

知的負荷がかかる
・時々間違え)

間違えて良いので、
常に笑顔で



Exercise：運動課題

中～高強度の運動負荷
・息が弾む
・ややきつい～きつい感じがす
る
・40～60%程度

コグニステップ、コグニダンス、
コグニジョギング、コグニウォー
キング、コグニバイク、
コグニラダー

参考：yamiani online(2018.12.06)森田裕之先生監修 <https://yamidr.yamiani.co.jp/column/cogniciso> 2022/06/16

11

コグニサイズを考案する際のポイント⁷⁾

- 頭をきちんと使っているか？
- 体の負荷になっているか？
- 課題に対し頭と体を確実に使えているか？
⇒数を数える+足踏み、しりとり+ステップ、引き算+ウォーキング・・・
- 継続できるか？
- コグニサイズ実施の10か条を守れるか？

コグニサイズ実施の10か条⁷⁾

1. 無理はしないで徐々に行う
2. ストレッチングしてから開始する
3. 水分を補給する
4. 痛みが起きたら休息を取る
5. トレーニング中の転倒に注意
6. 少しの時間でもできるだけ毎日行う
7. 「ややきつい」と感じられるくらいの運動を行う
8. 慣れてきたら次の課題に移る
9. トレーニング内容は複数の種目を行う
10. 継続が最も大切

⁷⁾島田裕之ほか、認知症予防運動プログラムコグニサイズ入門、ひかりのくに、2015

12

ストレッチング

伸展部位

<腿の裏>

<下腿>



浅く座る。片足を前に伸ばし踵を床につける。上体を前傾させる。手は曲げている方の腿の上。頭-腰が一直線になるように。



足を前後に開く。前の足に体重をかける。頭-腰-膝-踵が一直線になるように。曲げている方の膝がつま先より前に出ないように。

13

椅子に座って行うコグニサイズ (例)

<計算>

- 3の倍数にならない数でグループをつくる。まず、順に数字を言う。次に3の倍数に当たった人は、声を出さずに手をたたく。次に足踏みをして手を振る運動を行いながら同様に行う。間違えたらお互いに笑い合い、最初からやり直す。

<しりとり>

- グループをつくり、順にしりとりする。次に、足踏みをして手を振る運動を行いながら同様に行う。2回足踏みをしてから回答するぐらいの間が良い。間違えたらお互いに笑い合い、間違えた人からやり直す。次に、同様の運動を行いながら、回答する人を指で指して指名する。
- <応用>何かの関係性のあるしりとりを行う：例) Aさん「赤」⇒(指名)・・・足踏み・・・Bさん「りんご」⇒(指名)・・・足踏み・・・Cさん「丸い」⇒(指名)・・・足踏み・・・Dさん「地球」⇒(指名)・・・。関係が見え難い回答については積極的にツッコみ合い、笑い合う。不正解と判定したら、不正解の人からやり直す。

<歌>

- 「あんたがたどこさ」、を歌う。次に、「さ」の部分だけ手をたたく。次に「さ」の時には声を出さずに手をたたく。次に足踏みをしながら歌い、「さ」の時には声を出さずに手をたたく。次の「さ」の時には声を出さずに、左手は自分の左腿をたたき、右手は隣の人の左の手の甲に触れる。間違えたらお互いに笑い合い、最初からやり直す。

あんたがたどこさ 肥後さ

肥後どこさ 熊本さ

熊本どこさ 船場(せんば)さ

船場山には たぬきがおってさ

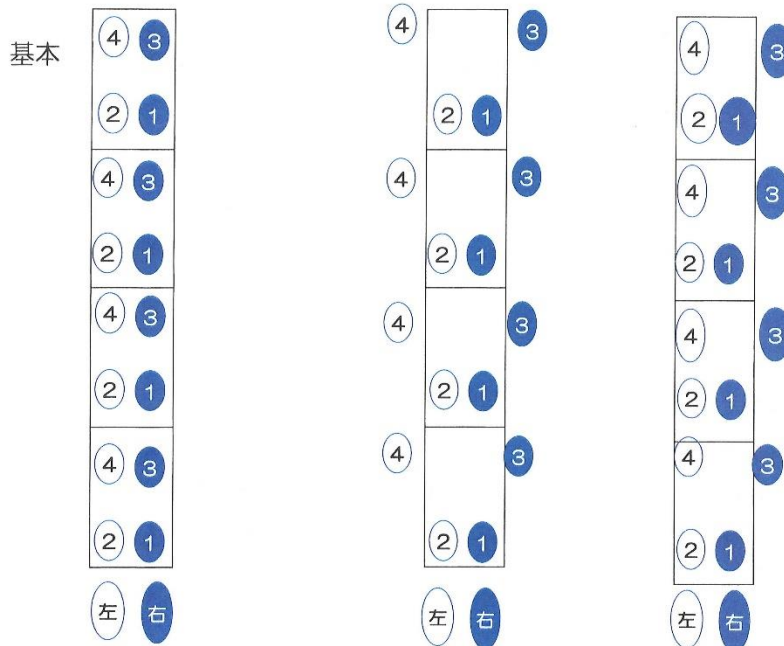
それを猟師が 鉄砲で撃ってさ

煮てさ 焼いてさ 食ってさ

それを木の葉でちよいとかぶせ

14

ラダーで行うコグニサイズ（例）



ラダー（はしご）は、平らなロープ状の柔らかい製品を使うと安全です。

ラダーの外に出す足を往復の際に逆にしたり、数字をカウントしながら行ったり、足に加え手の動きもつけるなどいろいろ変化させることができます

15

手持無沙汰な時に行うコグニサイズ（例）

自分の両手の手の平を見る。右手の親指と人差し指を合わせる。左手の小指と親指を合わせる。1から開始して数を数えながら、左右それぞれの指を順に親指に合わせていく。次に、3の倍数では声を出さずに行う。⇒40まで行ってみましょう。スタート時とは逆に右手の親指と小指が、左手の親指と人差し指が合わさっているはずです。

家事でコグニサイズ（例）

片付け、掃除機、洗濯干し、皿洗いなどの家事を、3-5分程度の時間を決めてタイマーをかけ、それぞれ行う。時間が来たらその家事が終わっていてもいったんやめ、次の家事に取り掛かる。次に終わっていなかった家事を、最初の順で仕上げていく。

動作入れ替えコグニサイズ

<替え歌と同じ動作で実施>

- 幸せなら手をたたこう⇒手を叩く
- 幸せなら足ならそう⇒足を踏みしめる
- 幸せなら態度でしめそうよほら
- みんなで頭たたこう⇒頭を叩く

<動作の入れ替え>

- 幸せなら手をたたこう⇒足を踏みしめる
- 幸せなら足ならそう⇒頭を叩く
- 幸せなら態度でしめそうよほら
- みんなでも頭たたこう⇒手を叩く

16



コグニサイズの方法は無限
・・・自分たちで考えてみよう！

皆さんも自分のコグニサイズを考えて実践しましょう!!