

今月の



隣に伝えたい

新たな言葉と概念

【コグニサイズ】

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高齢者のための運動と認知課題と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、英語のcognition（認知）とexercise（運動）を合わせた造語である（参照リンク1）。足踏みやステップ運動をしながら拍手や計算、ジャンケン、しりとりなどの課題をおこなうもので、具体的な内容は動画で配信されている（参照リンク2）。動画で説明されているポイントは3点で、1. 少し息が上がる程度の運動負荷、2. 一日30分程度を週に3回おこなう、3. 頭で迷ってしまっても体は動かし続けること、となっている。運動はネプリライシンを活性化してアミロイドβの分解を促し、マクロファージ遊走因子を介して脳由来神経成長因子を増やすことで認知症に対して効果があると推定されている。当院の認知症カフェでは参加者全員でコグニサイズをおこなっているが、後期高齢者や車椅子での参加者が多いため運動も認知課題も難易度は軽めに設定してある。しかし、健常者であるはずのわれわれ医療者でも運動の方法や認知課題自体を間違えて笑い出すことがしばしばあり、コグニサイズの時間は楽しく賑やかだ。認知症カフェでコグニサイズを取り組むことは、認知症患者の外出の機会を増やすとともに、他者とのコミュニケーションを図る機会も増える。さらにグループでコグニサイズに取り組むと社会的な相互作用も働いて脳の活動も活性化することが期待される。

参照リンク1：<https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/ninchishou/cognicise.html>

参照リンク2：<https://www.youtube.com/playlist?list=PL88ou20lGKmYr7NzY7a-HHNmIbb0-6ITt>

(NHO長崎川棚医療センター 脳神経内科 福留隆泰)

本誌178pに記載