

脳と体を鍛えて認知症予防！ ～コグニサイズとは～

リハビリテーション科

近年、高齢化社会が進み 65 歳以上の高齢者は人口の 25%を超え、4 人に 1 人が高齢者となりました。また、65 歳以上の高齢者における認知症の頻度は、約 15%と推定されています。さらに、認知症の前段階である MCI（軽度認知障害）の方も急増しています。

そこで、厚生労働省所管の国立研究開発法人、国立長寿医療センターがコグニサイズを開発しました。Cognition（認知）と exercise（運動）を組み合わせて cognicise（コグニサイズ）と表す造語となっており、『運動』と『頭を使う課題』を同時に行うことで、認知症予防と健康促進を目的とした体操となっています。

コグニサイズは、以下の 2 点が考慮された課題であることが前提となります。

- ① 全身を使った軽く息がはずむ程度の運動であること。
 - ② 運動と同時に実施する認知課題は、たまに間違えてしまう程度の負荷がかかるものであること。
- 簡単にできる課題は脳への負担が少ないことを意味するので、課題に慣れ始めたら創意工夫しながらやってみてください。

コグニサイズのやり方

頻度：できれば毎日、1 回の実施時間は短くても決まった時間を行う。
強度：軽く息がはずむ程度で 10 分以上。
種目：複数のトレーニング（ストレッチ、筋トレ、ウォーキングなど）を組み合わせで行う。

運動課題

- ・ウォーキング
- ・段差昇降
- ・ステップ練習
- …など

+

認知課題

- ・しりとり
- ・計算
- ・川柳
- ・目についた物を逆から読む …など

=

例えば、こんなものがあります！

- ・回数を数えながら左右へのステップ練習を行い、3 の倍数で拍手をする。
- ・ウォーキングをしながら計算問題を解く。
- ・段差昇降をしながらしりとりをする。

1

「1」と言いながら、右足を外側に動かす。

2

右足はそのままにして、左足を外側に動かす。

3

右足だけを元に戻す。

4

左足を戻す。10 まで数えながらくり返す。

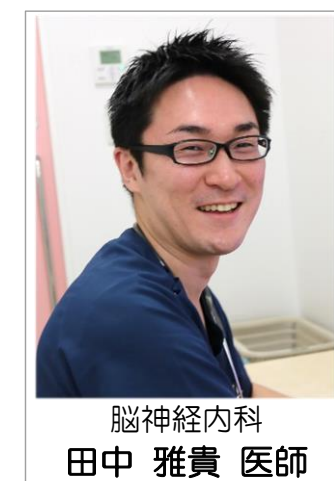
※10 まで数えたら、その足からもう一度 10 まで数えながら行いましょう。



コグニサイズ実施の留意点等もあるので、詳しくは国立長寿医療研究センターの HP をご覧ください。
引用：国立長寿医療研究センター予防老年学研究部
(<https://www.ncgg.go.jp/cgss/departament/cre/index.html>)

認知症がご心配な方へ

脳神経内科 田中 雅貴 医師



はじめに

認知症とは、もともと問題なかった脳の知的機能が何らかの原因で低下し、日常生活や社会生活に支障が出ている状態です。我が国における認知症の高齢者人口の割合は年々増加しており、2025 年には 65 歳以上の 5 人に 1 人が認知症になると言われています。

少しでも良い状態を保つため、認知症が疑われた場合には、早めの治療や対策が大切です。

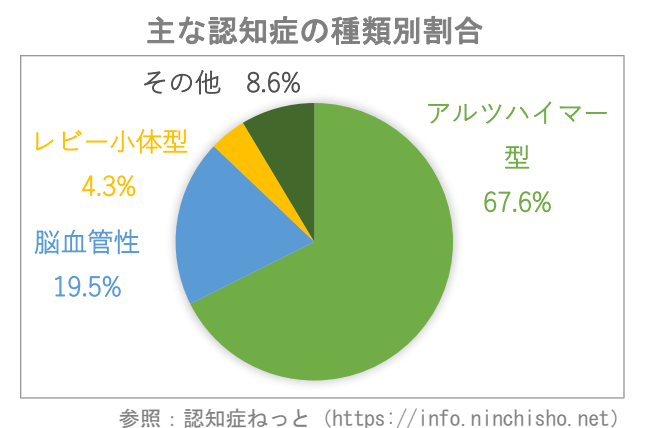
年齢による物忘れと認知症の違い

	年齢による物忘れ	認知症
忘れ方	体験したことの一部を忘れる 《例》 食事で何を食べたか忘れる	体験したこと全体を忘れる 《例》 食事したこと自体を忘れる
自覚	ある	ない
日常生活	影響ない	影響ある
進行	なし	悪化していく
その他症状	なし	判断能力の低下などがみられる

認知症に関して

認知症という言葉自体は、病名ではなく状態のことを表しています。その中に原因となりうる病気がいくつかあります。

認知症の原因となる代表的な疾患に、アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症、レビー小体型認知症などがあります。中でも、アルツハイマー型認知症が全認知症の 70%近くを占め、脳血管性と合わせると両方で 90%近くを占めます。



参照：認知症ねっと (<https://info.ninchisho.net>)

認知症と似た症状の病気もあります。具体例として、正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫、脳腫瘍など脳神経外科疾患、脳炎や脳症、甲状腺機能低下症、栄養障害など内科疾患、うつ病など精神科疾患です。早めに適切な治療を行うことで回復可能な病気もありますが、一方で放っておくと生命に関わる怖い病気もあります。

認知症

- ・アルツハイマー型認知症
- ・脳血管性認知症
- ・レビー小体型認知症 など

認知症と似た症状の病気

脳神経外科疾患

- ・正常圧水頭症
- ・慢性硬膜下血腫
- ・脳腫瘍 など

内科疾患

- ・脳炎、脳症
- ・甲状腺機能低下症
- ・栄養障害 など

精神科疾患

- ・うつ病 など

治療方法

アルツハイマー型認知症の症状進行を抑えるために、いくつかの治療薬があります。また、認知症の患者様には不眠やうつ、興奮など、行動・心理症状がみられることもあります。これらの症状に対しましても、適切な薬により症状軽減が期待できます。

また、薬以外の治療法として、認知機能訓練や認知刺激療法、リハビリテーション、日常生活動作訓練などがあります。患者様や介護者が安全に生活できるよう、早めの介護体制構築も大切です。



MCI に関して

健常者と認知症の中間にあたる、MCI（Mild Cognitive Impairment：軽度認知障害）という段階があります。認知機能に多少の問題が生じているものの、日常生活には支障がない状態をいいます。MCI の段階で適切な治療や予防を行うことで症状が回復したり、発症を遅らせたりすることが期待できます。早めにこの段階に気づき、対策を行うことがとても大切です。

MCI 5つの定義

1. 本人または家族から記憶障害の訴えがある
2. 日常生活動作は正常
3. 全般的な認知機能は正常
4. 年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害が存在する
5. 認知症ではない

認知機能とは

ものごとを正しく理解して適切に実行するための機能のこと。分類方法にはいくつかの種類がありますが、一例として、記憶力、言語能力、判断力、計算力、遂行力の5つに分類することができます。



認知症に対する早めの治療や対策のため、また認知症と似た症状の病気ではないことを確認するためにも、早めに医療機関への受診をお勧めします。また、脳腫瘍などは早期発見・早期治療が重要な疾患であり、当院の脳ドックもご活用ください。



脳波検査について

臨床検査科

私たちが『話す・歩く・食べる』などのすべての行動は、脳から身体に微弱な電気信号が命令として伝わることで、スムーズに行うことができます。

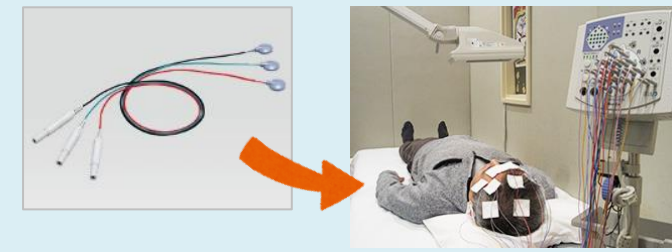
脳の中でも大脳といわれる、最も大きな脳の表面には神経細胞といわれる電気信号を発生させる場所が存在します。そこで発生した電気信号が、神経線維といわれる道を通り身体に伝わって、私たちは行動することができます。

脳は硬くて厚い頭蓋骨という骨で覆われていますが、神経細胞は脳の表面に存在するため頭皮の上から電気信号を読み取ることができます。その電気信号を波形として目に見えるようにし、脳の働きを調べる検査が脳波検査です。



検査の流れ

電極といわれる脳の電気信号を受け取る機器を22個取り付けます。検査はベッドに横になり目を閉じ、リラックスして記録を行います。



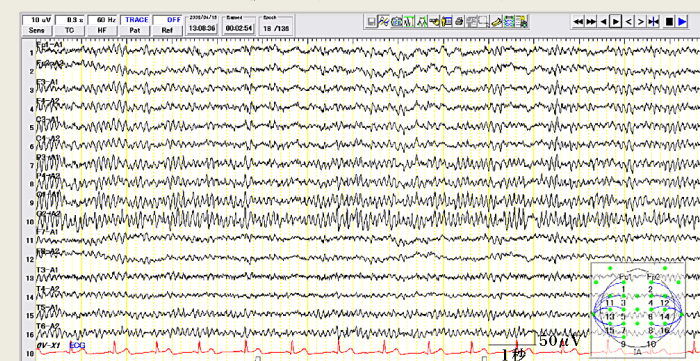
必要に応じて、目の開け閉め・深呼吸・睡眠・光を当てるなどの負荷をかけて記録を行います。電極の取り付けから記録終了までで約1時間～1時間30分程の検査時間を要します。

電気を与える検査ではないので、ビリビリと電気を覚えることは全くありませんが、頭皮にクリームを付けるので髪がべたつきます。

検査で分かること

脳波検査では、脳の活動状態により変化する脳波の波形、振幅、周波数を記録し、脳の働きを調べます。主に、てんかんや意識障害の評価等に用いられます。

▼健常成人の正常脳波



脳波

てんかん

意識障害

←検査で分かるのは主にこの2つ！

脳炎・脳症

脳腫瘍

血管障害

睡眠障害

脳死判定

注意事項

- ・前日に洗髪し、当日は整髪料をつけないでください。
- ・時間のかかる検査のため、検査前にお手洗いを済ませてください。
- ・睡眠時の脳波を記録する場合は、寝不足で来てください。

