

酒井君と谷川看護師の認知症教室⑤ 認知症予防運動

『コグニサイズ』

認知症の予防に向けた運動として、最近注目されているのが『コグニサイズ』といわれているものです。『コグニサイズ』とはコグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語です。

例えば、

●コグニション
1から順に数を数え、3の倍数で手をたたきます。このようなことがコグニション課題といって認知機能課題といわれるものです。

●エクササイズ
足ふみをするなどの運動がエクササイズ課題といわれる運動になります。

これらの2つを組み合わ

理学療法士 酒井祐貴



せて足ふみ運動をしながら、「3」の倍数で手をたたくことをします。

また、『コグニウォーク』といってウォーキングをしながら、すれ違う車のナンバーをすべて足す計算をしてみたり、相手がいればしりとりをしたりします。この時になかなか言葉が出てこなかったり、計算を間違えてしまっても、その「間違えてしまった」という時が脳の血流が増し、脳が活

性化されている状態といわれています。

日常の家事や畑仕事の最中に簡単な計算やしりとりを行うことも効果的です。

運動と認知トレーニング

を組み合わせ

わせるこ

とで、脳

への刺激

を促すこ

とが期待

できます

が、これ

だけでは

認知症が予防できるわけでは

ありません。普段からの

食生活や睡眠、適度な運動

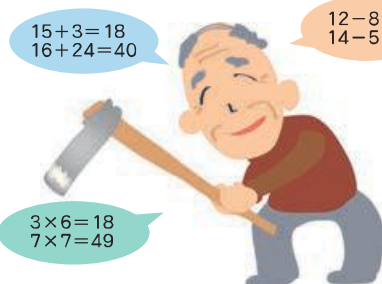
など、健康的な生活を心が

けること

も重要で

す。

認知症看護認定看護師 谷川奈都子



	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科1	朔		朔	朔	朔		筈井	筈井			交替	
内科2	細川				細川		細川			交替		
内科3	毛涯	菅野	菅野			菅野		菅野	菅野	交替		
専門外来												
泌尿器科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科		
脳神経内科							小平		美谷島・春日	(予約制)		
心療内科							あづみ病院 (予約制)		(交替)			
外科	横田				横田	(手術)			横田			
皮膚科 1	菅谷	高木	菅谷			高木	菅谷	(手術)	菅谷	高木	菅谷	
美容皮膚科 2	高木	菅谷 (予約制)	高木		高木	菅谷 (予約制)	高木		高木	菅谷 (予約制)	高木	
耳鼻咽喉科	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田		
婦人科			山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田		
循環器内科							伊藤	伊藤	伊藤			

*土曜日は、第2・第4・第5休診 *心療内科の診療は、第2・4木曜日（現在、新規患者様の受付は一時休止しております） *時間等詳細はホームページをご覧ください。