

# チームこほく

令和3年3月 **11** 号

リハビリテーション技術科

## 認知症予防についてのお話

認知症にならないようにするためにはどうすればいいの？

認知症になってしまった場合、残念ながら治すことはできません。しかし**認知症の前段階である軽度認知障害(MCI)は改善**することができます。その一つの方法が「**コグニサイズ**」です。



コグニサイズとは、認知課題(少し頭を使うこと)と運動課題(軽い運動)を組み合わせ、体と脳の機能低下を防ぐものです。

例えば右の図のように、『ウォーキングしながら3の倍数で手をたたく』など、運動しながら脳を使うことをいいます。実際におこなう時は、運動はウォーキングなどの有酸素運動であること、認知課題は少し難しい程度、間違えるくらいの問題がちょうどいいです。



### 手軽にできるコグニサイズ



2人でウォーキングをしながら

踏み台昇降をしながら

例えば…

- 3の倍数で手をたたく
- 100から7ずつ引いていく
- 目についた物を逆さ言葉で言う
- 好きな歌を歌って歌詞の「さ」で腰をたたく

**3密を避けて、脳と体の健康に取り組みましょう!!**

医療技術局では地域住民の方に向け「出前健康セミナー」を行っています。各科様々なテーマでセミナーを開くことができます。もちろん今回ご紹介した「コグニサイズ」も取り扱っています。セミナーのお申し込み等、詳しくは0749-82-3315(病院代表)『医療技術局、出前健康セミナー担当』までご連絡ください。