

ほうかつ健康だより 清寿苑

令和2年12月1日 発行
葉山町地域包括支援センター清寿苑
住所 葉山町上山口1669
TEL 046-878-8905

こもりがちな日々、認知機能低下しないようからだを動かそう！

運動による認知症未病改善とコグニサイズ

認知機能を向上させ認知症のリスクを軽減する早めの対策のひとつとして今、「運動」が改めて注目されています。

運動(ウォーキングなどの有酸素系の全身運動)は、認知機能を向上させるために有効であることが、多くの研究で明らかになってきています。また、認知課題(頭を使う)と運動(からだを動かす)を組み合わせることで、認知機能が向上します。

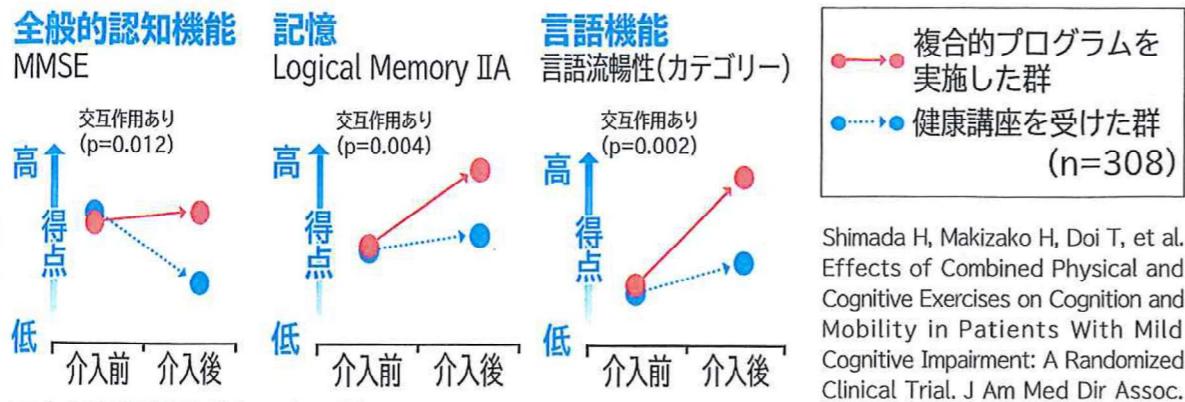
「コグニサイズ」とは

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、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※。コグニション課題とエクササイズ課題を同時に行うことで、脳とからだの機能を効果的に向上させることをねらいます。(国立長寿医療研究センター パンフレット「コグニサイズ」より引用)

コグニサイズを含む運動プログラムによる認知機能の変化

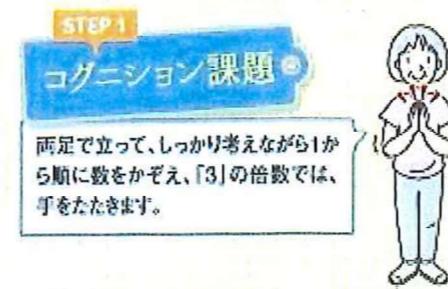
有酸素運動を中心とした筋力トレーニング、柔軟運動、コグニサイズなどを含む運動プログラムによる、軽度認知障害(MCI)高齢者の認知機能の維持・向上が認められています。

コグニサイズを含む複合的運動プログラムの効果



国立長寿医療研究センター調べ

コグニサイズ コグニステップ



まずは、「3」の倍数で手を叩くことから始めてみましょう。慣れてきたら、ステップの順番を変えたり(例:左右や前後を組み合わせる)、手をたたく倍数の数や数の数え方(例:「13」からかぞえ始め、数を引きながらかぞえる、など)を変えたり様々な種類を試してみましょう。工夫次第でいろんな方法で楽しめます。

国立長寿医療研究センター生活機能賦活研究部ホームページより

葉山警察署からのお知らせ

今年11月末現在の葉山警察署管内での特殊詐欺の被害件数は2件です。

主な手口は、「あなたのキャッシュカードが使われています。」などと電話を掛けてきて、自宅に来た裁判所職員を語る男性にだまし取られた預貯金詐欺です。

また、11月下旬には葉山町役場職員を名乗る男性から電話を受け、「保険料の還付金があります。」などと還付金詐欺の前兆電話が多数入っています。

これらの詐欺の被害に遭わないために

- ① 自宅の電話は、常時留守番電話に設定しておきましょう。
- ② 迷惑電話防止機能付き電話(機器)への変更設置を検討しましょう。

不審な電話と思ったら、自己判断せず必ず家族に相談して下さい。

葉山警察署 046-876-0110