

「コグニケア」の教室で、 脳を活性化してみませんか？

神戸大学では2020年に認知症予防推進センターを設立。認知症予防に関する研究と認知症予防プログラム「コグニケア」の普及を推進してきました。

現在、対面型コグニケア®の運動教室は約60クラス、オンラインでも全国展開しています。今回はそのなかの一つ、深江教室を訪ね、運動講師の山口藤世さんにお聞きしました。

間違っても和気あいあい。楽しく運動して約1時間。

「コグニケア」とは認知を意味する「コグニション」と、「ケア」を組み合わせた造語で「認知機能をケアする」という意味です。コグニケアの運動は所要時間約60分。参加者の健康状態を把握するためコミニケーションをとりながら健康チェックを約5分行い、そのあとウォーミングアップ、ストレッチ、筋力トレーニング、転倒予防の体幹バランス感覚、姿勢改善等を指導



山口藤世さん
神戸大学大学院保健学研究科・認知症予防推進センター運動講師。「ぜひみなさんも参加してみてください。楽しいですよ」



コグニケア深江教室では、担当運動講師の指導で、二重課題運動に取り組中！「けっこうハード？ですが和やかで笑いあり、の教室です。」

します。ここまでで約30分。それから認知症予防に役立つ「二重課題運動（デュアルタスク）」を行います。二重課題運動とは色々なジャンルの課題を提供し、2つ以上を同時にを行うことで脳と体を刺激します。たとえば、ステップを踏みながら、逆さしりとりをする。このとき、動作や言葉を間違える方もいます。でもそれでいいんですよ。できるかできないか、ではなく脳を混乱させて血流を促し、認知機能を強化するということが目的です。間違っても恥ずかしがらずに、最後まで続けていただくため、楽しく和やかに進めるよう務めています。

最後に5分から10分かけて有酸素運動を行いクールダウンします。有酸素運動は血圧を下げる、ストレスを軽減する、安眠効果もあるとされています。以上のプログラムに沿って、各教室ではオリジナルティのあるメニューを提供しています。

対面型コグニケア® 深江教室

神戸大学 白鷗寮 国際交流会館 ▶神戸市東灘区本山南1-4-50
料金／1か月4950円～(税込) ※セミナー、各種検査を含む。
※申し込みは3か月または6か月単位。各会場定員になりしだい終了
●問い合わせ ☎078・803・5469 (平日午前10時～午後4時)
神戸大学認知症予防推進センター コグニケア事務局
※上記以外の会場についてはHPを参考に。
<https://www.org.kobe-u.ac.jp/cognicare/>



自宅でもチャレンジ /

二重課題運動



自宅でできる簡単な二重課題運動を
ビギナー向けに、教えていただきました。

上に出したグーと下で広げたパー。
繰り返すうちどちらもグー、
どちらもパーにならないように

応用編



慣れてきたら難易度アップの
応用編にもチャレンジして、
混乱を楽しみましょう

基本編



グーチョキパー運動（異操作）
椅子に座って、足踏みしながらグー「チョキ」「パー」と声に出して、テンポよくポーズをとりましょう。

だんだん両手、両足の動きが
同時になっていくので
気をつけて（笑）



開く・閉じる運動（拮抗）
手の動きにあわせて「開く」「閉じる」と声に出しましょう。

＜ステップ2＞慣れてきたら③④のように、上下別の動きに切り替えます。8カウントごとに①②と③④を切り替え繰り返します。

＜ステップ1＞まず①②をテンポよく繰り返す。1～8までカウントして数えます。