



旭川におけるケアハウスの先駆けとなった「ふれあい」

ケアハウス「ふれあい」で実践効果

最近「コグニサイズ」という言葉を聞くことが多くなった。英語の「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、全国で唯一の認知症に関する総合的な研究機関、国立長寿医療研究センターが開発した認知症予防効果が期待できる科学的に証明された運動プログラムである。運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症や進行を遅延させる効果が期待できる。

ついでに。適切な対応を行うことでMCIの人の約16%は健常者への回復が見込めると言われている。

そのため、MCIの段階での早期発見や早期対応が、今後の認知症予防には重要である。(左図 認知機能の低下と進行状況のイメージ)

コグニサイズ 促進協力施設

村井恵子氏が理事長を務める社会福祉法人群生会(旭川市錦町19丁目)のケアハウス「ふれあい」では、近年は、認知症予防にも力を入れており、2年前から希望する入居者を対象に、「コグニサイズ」を中核とした複合的な運動プログラムを実施することで認知機能の低下遅延に努めている。

導入のきっかけは、ケアハウス「ふれあい」には自分のことは自分でできる60歳以上の人が50人入居し、ここを最終の棲家として快適な老後生活を送っているが、入居者の平均年齢が85歳を超えるようになり認知症の発症が気がかりになっている。そこで村井理事長は、入居者がいつまでも心身ともに健康で、ケアハウスで一日でも長く元気で生活してほしいとの強い思いがあるからだ。

現在は、関連施設のデザインケアふれあいのサービスの一環として、本格的にこの認知症予防プログラムを導入しているが、国立長寿医療研究センターが認定したコグニサイズ指導者から、専門的にプログラム内容を習得し、コグニサイズ促進協力施設として旭川市では唯一の認定をうけている。

一歩手前なら 改善の可能性

認知症ではないものの、

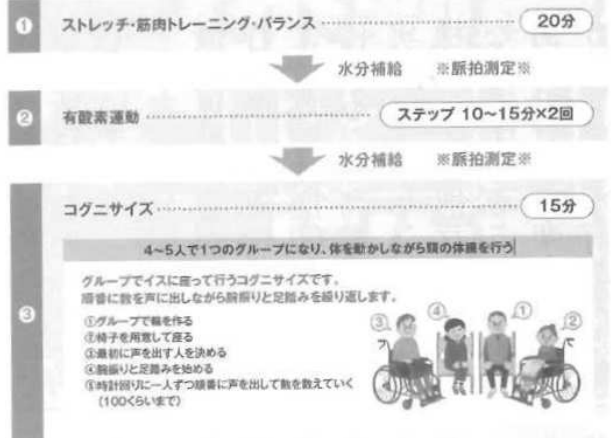
認知機能が年齢相当の低下を超えて衰えた状態をMCI(軽度認知障害)という。つまり、認知症の予備群や認知症の前駆状態としてとらえられている。MCIから認知症への移行率は、認知機能が正常な高齢者と比較して、認知症になる危険性が高いことがわかっている。その一方で、MCIは、悪化に向けた一方向への進行性の経過をたどらず、正常へと回復する割合も大きいことがわか

●嗅神経と海馬は脳内でつながっている



週2回、60分間 レベル別に実施

対象となるのは、要支援の方やMCI(軽度認知障害)の方が中心であり、週2回、1回60分間、



1クラス5名程度の原則
固定チーム制で実施して
いる。
ディケアふれあいでは、
昨年9月からAクラス
(月・水曜)、10月にはB
クラス(火・金曜)がス
タートし、近日には希望
者が増えたため新しいク
ラスが増加される予定だ。
プログラムの特徴の一
つでもあるが、初級・中
級・上級の3段階があり、
さらに各級のなかでもI
ⅡⅢの3段階がレベル別
に体系化されているため、



ステップ踏んで有酸素運動



足踏みしながらしりとり

合計9段階のプログラ
ムがあることになる。
参加者の状況に合わ
せて、約3ヵ月毎に、
①ストレッチ筋トレ②
有酸素運動③コグニサ
イズから構成されるプ
ログラム内容を段階的
に難易度をレベルアッ
プして実施しているこ
とが大きな特徴。
9月29日午後2時過
ぎに会場を訪ねてみる
と、間隔をあけた椅子に
5人の入居者が座り、プ
ログラムの開始を待つて
いた。全員が80歳過ぎで、
介護要支援1〜2の人や

MCI (軽度認知障害)
の診断を受けた人も入っ
ている。ここでそれから
約1時間、筋肉の柔軟性
を高めるストレッチ、ス
テップを踏みながらの有
酸素運動、そして体を動
かしながら頭の体操を行
うコグニサイズに取り組
む。
膝を曲げたり足踏みし
ながら手拍子を打ったり、
ポット漕ぎや窓ふき、テ
ーブルふきをする感じで
腕を動かすなど、運動会
で流れてくるような軽快
な音楽にあわせ、指導員
を見ながら同じ動きをす

るのだが、ほとんど間違
えることはない。途中に
は水分補給や脈拍測定
の時間を入れ、そのつど
調の確認も行われる。
コグニサイズでは5人
が椅子に座って輪を作り、
腕振りや足踏みをしなが
ら順番に声を出して数を
言ったり、テンポの良い
尻取りゲームをする。し
りとりは前の人が出た
言葉を繰り返したうえで
次の言葉を言うのだが、
同時に手拍子をとったり
足踏みをするので次の言
葉がすぐには出てこない
こともある。二つの動作
を一緒にこなすのは、な
かなか難しいことだ。
**認知機能検査で
点数改善(村井知恵氏)**

ズ指導者であり、NPO
法人アクティブ・ウエル
エイジング協会理事長の
村井知恵氏からのコメン
トである。
「ふれあいでは、週2
回60分のプログラムを約
1年間にわたり継続実施
してきました。その結果、
半年ごとの認知機能検査
Mocaの点数は、全体
の平均値で改善が見られ
ています。また、認知機
能だけではなく開眼片足
立位の保持時間にも改善
がみられ、身体機能への
効果も示唆されています。
認知機能や身体機能に
効果がみられた背景には、
大きく三つのポイントが
あると思います。一つ目
のポイント、MCI高
齢者に対してより高い効
果があるとされている複
合的な運動プログラムを
正しく導入しているとい
うことです。
単純な運動ではなく、
ストレッチ筋力トレーニ

ング・有酸素運動・脳活性化運動の3項目を複合的に取り入れ、特に多重課題を負荷した運動「コグニサイズ」をプログラムの中核にしています。

「コグニサイズ」は多くの地域包括支援センターなどを中心に取り入れられていますが、「コグニサイズ」だけが独り歩きして、国立長寿医療研究センターが長年の研究結果を踏まえて推奨している認知症予防に効果的な運動プログラムを、正しく実践し継続している事業所は少ないように感じています。

また、20分間前後の有酸素運動（息が軽くは進む程度、正確に行うためには運動強度60%を目安にする）を高齢者の方には実践してもらったためには、様々な工夫創意が必要になります。そこで、ふれあいでは、音楽を用いたリズムカルな有酸素運動

で多種多様な動きが行われるエアロビクスの要素を取り入れることで、参加者が楽しく、安全に、継続して取り組むことができ、結果的に心拍数を意識することができ有酸素運動のプログラムを導入しています。

60分間に及ぶ運動プログラムを実践するためには、筋力や持久力、柔軟性などの基礎体力を整えていくことが極めて重要になります。そのため初級レベルのクラスには、ストレッチや筋力トレーニングを丁寧導入することを意識しました。

二つ目のポイントは、少人数グループ制（原則固定メンバーで5人程度）のクラス運営を取り入れていることです。クラスを担当するセラピストは、原則、固定担当制としているためグループ制をと

き、個別性の高いきめ細やかな対応をすることができま

最後が一番大切なことは、参加者にとって、仲間の存在があるということとです。共通の目標や悩みをもつ仲間と一緒にコグニサイズをすることで、間違えて笑って、試行錯誤しながら楽しく脳と体を鍛えることができます。

本来は、運動が苦手な方や、デイケアを休みがちな方であっても、他のメンバーに声掛けをされることで参加率が高まり、自然とチーム意識が醸成されています。

認知症予防や進行遅延のためには重要なことは、コグニサイズの課題自体がうまくなることではなく、プログラムに定期的かつ継続的に参加することです。仲間の存在が、継続することへの大きなきっかけになることが、ふれあいの取組みでも強

く感じました」

認知症予防通し地域貢献（スタッフから）

「このプログラムを開始して、参加者の皆様は日々、プログラムのなかで動きが上達していることに驚いています。脳も筋肉と同じで、正しくアプローチすると鍛えられることを感じており、今後のご利用者の皆様の変化にますます期待しています」（老健ふれあいデイケア）

果を共有することで、信頼関係をより深めること、法人内に留まらず地域の方々と地域包括支援センターなどにもプログラムを展開していただけるような協力を行うことで、当法人の理念である「地域に開かれた、地域に愛される法人」を目指し、地域全体の認知症予防の取り組みに貢献していきたい」（老健ふれあいデイケア 科長 室田大輔）

「今後は、国立長寿医療研究センターが開発した、認知機能測定アプリ「脳とからだの健康チェック」を使用しながら、プログラムの実施と評価を連動させた展開を継続することで、デイケアふれあいの利用者の皆様の認知症予防と進行遅延に繋げていきたい。また、ご家族の皆様が取組内容や認知機能の結

「現在、ケアハウスふれあいでは、コグニサイズに認知症予防に効果的な有酸素運動を加えた「レッツコグニ体操」に入居者みなで取り組んでいます。この体操は、楽しく気軽に実践できるようにアクティブ・ウェルエイジング協会が考案したオリジナルの体操です。ぜひ、旭川での普及活動に繋げていきたいと考えています」（ケアハウスふれあい施設長 村井恵子）