

B3-14

認知症を予防する運動とは？～認知機能改善エクササイズの紹介～

寺山圭一郎(東邦大学医療センター佐倉病院 理学療法士)

認知症と運動に関しては、認知症疾患診療ガイドライン 2017 において、定期的な身体活動は認知症や Alzheimer 型認知症の発症率の低下と関連すると報告されています。また、認知症のない高齢者や軽度認知障害を呈する高齢者に対する身体活動の介入試験では、認知機能低下を抑制したという報告があり、運動を積極的に取り入れることを推奨する(1B「強い推奨、中程度の根拠」とされています)。

Erickson (2011) は、有酸素運動の実施により記憶に関わる脳の器官である海馬の体積が1年間で約2パーセント増加していたことを報告しています²⁾。また、Morris (2018) も有酸素運動による心肺機能の向上が記憶能力および海馬の萎縮抑制と関連していたことを報告しています³⁾。このように、認知症の予防には、運動の中でも、特に有酸素運動が有効であるとされています。

また、国立長寿医療センターでは、認知症予防運動プログラムとして「コグニサイズ」を開発し、推奨しています³⁾。「コグニサイズ」とは、cognition (=認知) と exercise (=運動) を掛け合わせた造語で、運動課題と認知課題のどちらに対しても、同程度の注意を向けながら同時に課題を遂行することが求められています(図1)。コグニサイズを、軽度認知障害を呈する高齢者に実施した結果、論理的記憶、Mini Mental State Examination (MMSE) 得点の改善や海馬萎縮の進行抑制が確認された⁴⁾と報告されています。

今回は、認知症を予防する運動として、有酸素運動とコグニサイズについて、実施方法や、やり方のコツなどを含めてご紹介したいと思います。

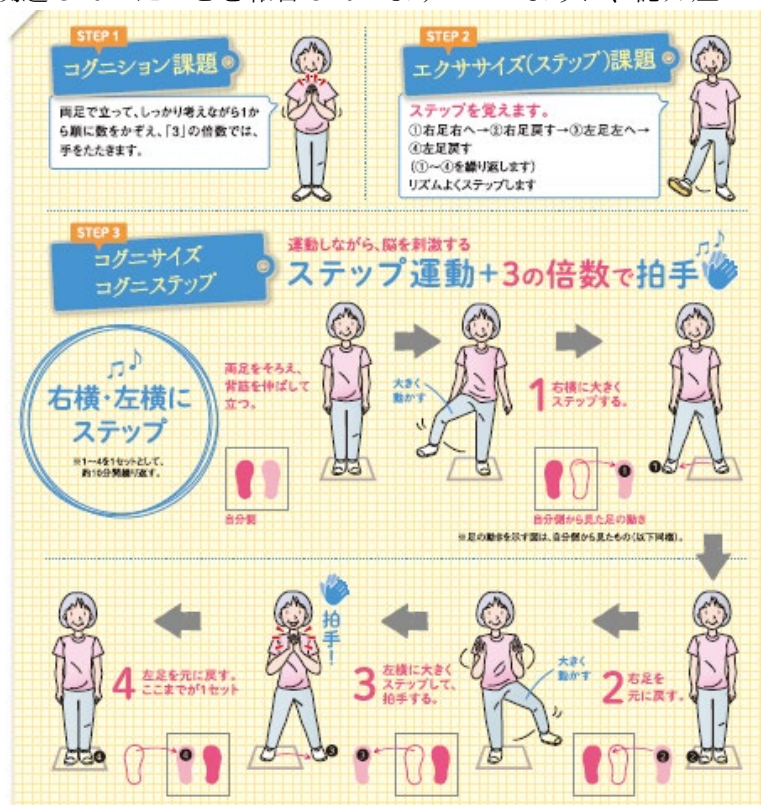


図1 コグニサイズ (文献3より引用)

- 1) Erickson KI, et al. Proc Natl Acad Sci. 2011 ;108(7):3017-22.
- 2) Morris JK, et al. PLoS One. 2017;12(2):e0170547.
- 3) 認知予防へ向けた運動 コグニサイズ <https://www.ncgg.go.jp/cgss/department/cre/documents/cogni.pdf>
- 4) Shimada H, et al. J Am Med Dir Assoc. 2018;19(7):584-591.

PROFILE

寺山圭一郎(東邦大学医療センター佐倉病院)

桜美林大学大学院老年学研究科博士後期課程修了(老年学博士)、東邦大学医療センター佐倉病院にて理学療法士としてリハビリテーション業務に従事。同病院の Dementia Support team (認知症サポートチーム) メンバー。専門理学療法士(神経)のほか、心臓リハビリテーション指導士、3学会呼吸療法認定士、日本糖尿病療養指導士を取得。地域で介護予防教室も実施しており、Calf Ankle Index (ふくらはぎと足首の太さの比)を考案し、転倒予測因子として有用であるかなどの研究を行っている。日本運動器科学会奨励賞、日本神経治療学会優秀賞、千葉県理学療法士学会優秀賞を受賞。