

コグニサイズ実践教室（実技） 概要

国立長寿医療研究センター予防老年学研究部

認知症予防の方法として運動習慣の確立は重要な要素とされ、様々な取り組みが進められている。実際に運動指導を行う際には、「何を」「どのように」「どれくらい」実施すれば効果的かを熟知した上で指導にあたることが望ましいが、未だ決定的な知見は得られていないため、指導者各自が模索しながら実施している状況にあるだろう。

認知症の発症遅延を目的とした運動内容としては、有酸素運動の効果をみた知見が最も多く、認知機能の保持や向上に対して有効であると考えられる。また、筋力トレーニングによる認知機能向上の効果も報告されている。さらには二重課題下での運動の実施による認知機能向上効果も確認されており、我々はコグニサイズと命名して実証研究を重ねてきた。現状においては、どの方法が有効かという議論よりも、どうしたら効果を最大化できるかを検討する必要があるが、いくつかの先行研究によって単独の運動項目よりも複数の運動内容を組み合わせた方が高い効果が期待できるとされており、複合的な運動プログラムの実施が望ましい。なお、有酸素運動と筋力トレーニングの介入研究では、記憶機能の向上が認められていないが、コグニサイズを加えた複合トレーニングにより記憶機能の向上が複数のランダム化比較試験によって実証されている。

また、運動時間や頻度に関しては、45分以上の運動を高頻度（週5回以上）で実施すると認知機能向上効果が高いことがシステマティックレビューで報告されているが、強度や期間については明確な結果が得られていない。この結果から、運動教室のみで運動するのではなく、自宅での運動習慣を身につける指導を行うことが重要であると言えよう。

本研修においては、認知症予防の運動プログラムの概略を紹介するとともに、コグニサイズを中心とした実技研修を行い、明日から使える知識と技術の習得を目指す。