

認知症予防と地域貢献



社会福祉法人 久盛福社会
特別養護老人ホーム広洋苑 看護師 渡辺洋子
＜コグニサイズ実践者研修修了＞



社会福祉法人

久盛福祉会

<入所系サービス>

介護老人保健施設あまさぎ園

短期入所療養介護（ショートステイ）

短期集中リハビリサービス

軽費老人ホーム ケアハウス高城

認知症高齢者共同生活介護 グループホーム田園

特別養護老人ホーム 広洋苑

特別養護老人ホーム 生寿園（東京都大田区）

特別養護老人ホーム 誠心園（東京都大田区）

<在宅系サービス>

通所リハビリテーション

訪問リハビリテーション

訪問介護支援事業所

指定障害者福祉サービス訪問介護

<相談窓口>

居宅介護支援事業所

由利本荘市北部地域包括支援センター



AKITA SDGs



秋田県認証
介護サービス事業所

認知症高齢者共同生活介護グループホーム田園

軽費老人ホーム ケアハウス高城



介護老人保健施設あまさぎ園

由利本荘市北部地域包括支援センター

特別養護老人ホーム広洋苑



主な地域貢献活動

- いきいきサロン：各月1回（道川地域26名／亀田地域21名）
- 認知症予防拠点カフェあまさぎ
：月1回（道川・松ヶ崎・亀田地域27名）
- 家族介護者教室：年1回
- 由利本荘市一般介護予防事業（コグニサイズ教室）
：週1回(10回コース)
- コグニサイズフォローアップ教室：月1回（6か月間）

認知症の動向

日本の総人口は2012年の1億2,752万人から、2025年には1億2,066万人に減少することが予測されています。そんな中、**認知症を患うとされている人数が2025年に700万人を超える見込み**です。これは**100人中6人が認知症患者になる**計算になります。

- このような背景の中で、国立長寿医療研究センターでは、これまで自治体等との連携の下で研究を進めてきました。
- MCI（認知症ではないが正常とも言えない状態）の段階で、運動と認知トレーニングを組み合わせた「コグニサイズ」の実施が、認知機能の低下を抑制することを明らかにしました。

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、運動と認知課題を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。

英語の cognition (認知) と exercise (運動) を組み合わせて cognicise (コグニサイズ) と言います。

(指導担当はコグニサイズ実践者研修修了者です。 実践者第A202200100号)

認知課題

- しりとり
 - じゃんけん
 - 歌う
 - 数える
 - 計算する
 - お題に答える
- など……



運動課題

(有酸素運動)

- 足踏み
- ウォーキング
- ステップ運動
- 腕振り

など……



組み合わせて同時に行うことで
体と脳の機能低下を防ぐ

でんでんむし♪

でんでん むしむし

かたつむり

おまえのあたまは

どこにある

つのだせ やりだせ

あたまだせ



ふるさと ♪

うさぎ追いし
かの山
こぶな釣りし
かのかわ
ゆめは今もめぐりて
わすれがたき
ふるさと

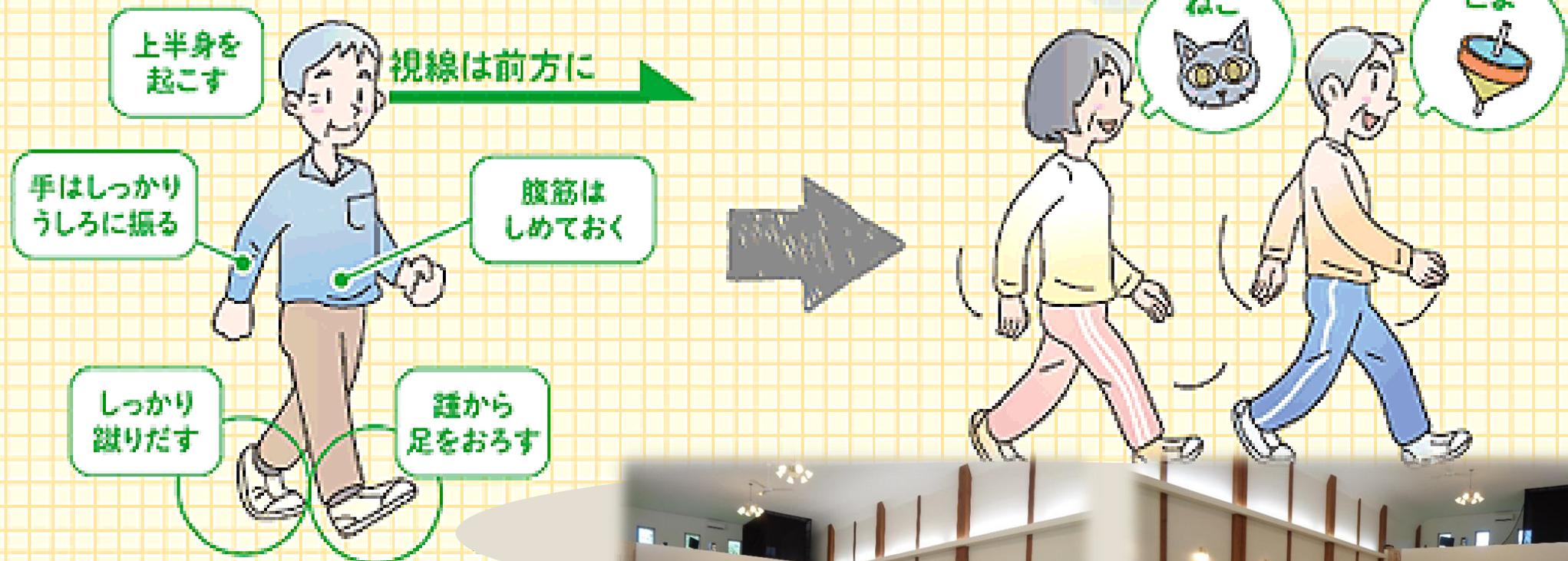
※歌 + 足踏み

「か」行

「が」行 は 手をたたく



ヨグニサイズ コグニウォーク

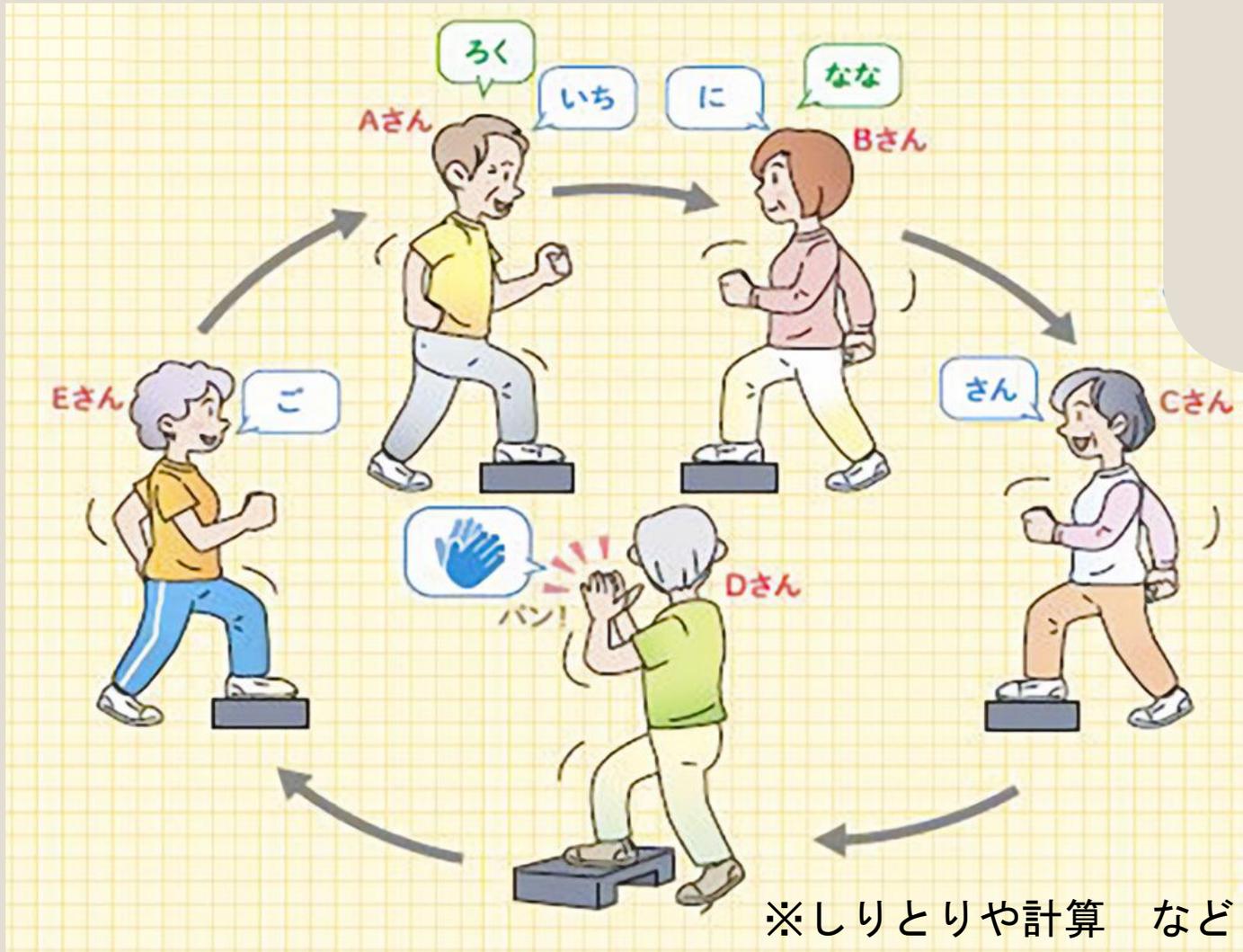


国立長寿医療研究センターパンフレットより

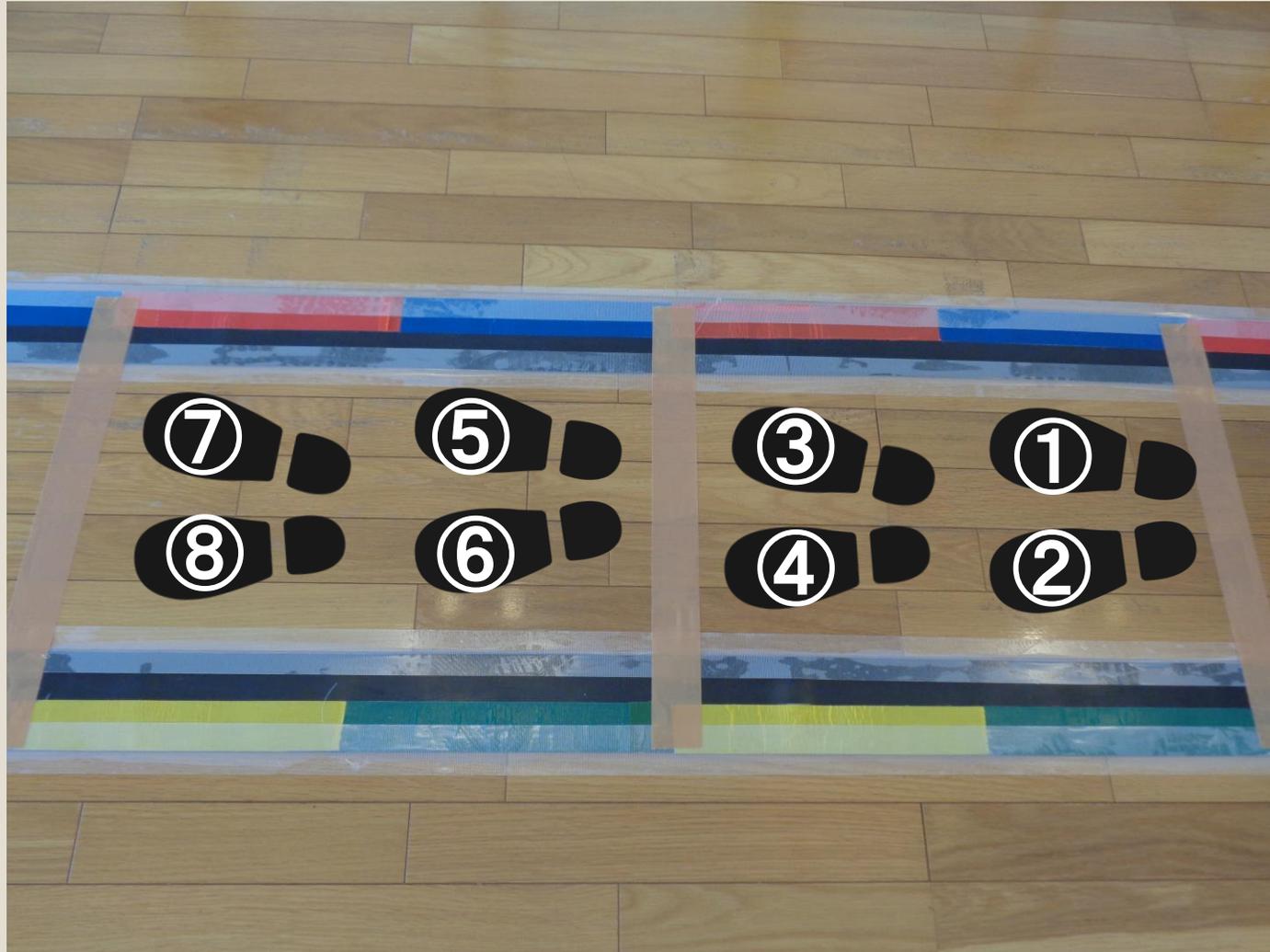
※100から7(3)を引きながら など



コグニステップ



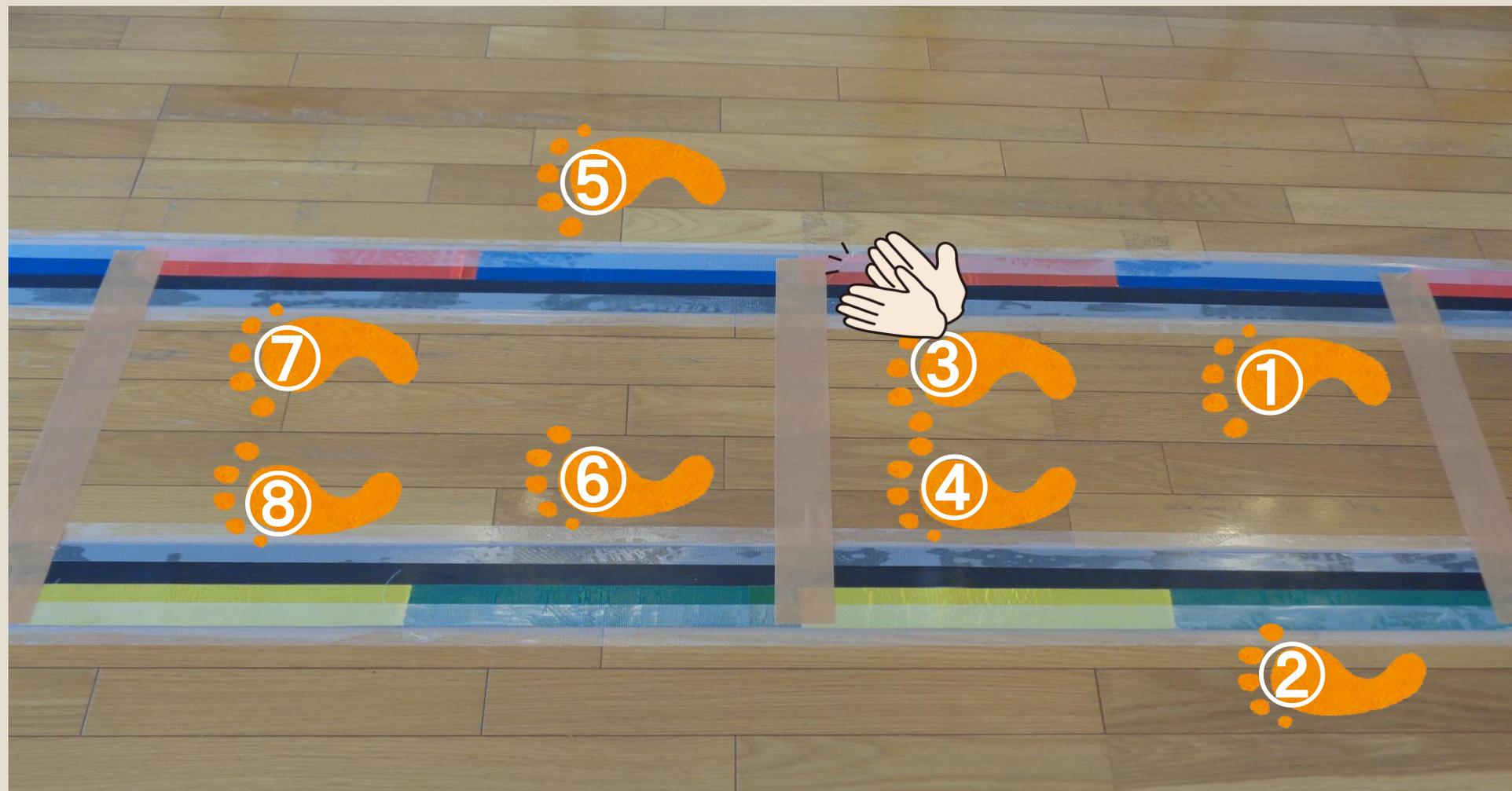
コグニラダー



- ①～⑧まで
(上級は⑫まで)
- 2～3個の数字を記憶し、
枠の外に足を出す+3の倍
数は手を叩く
- 指定された色で足を出す
+手を叩く
- 色と数字のミックスなど

②と⑤で足を枠の外に

③で手をたたく







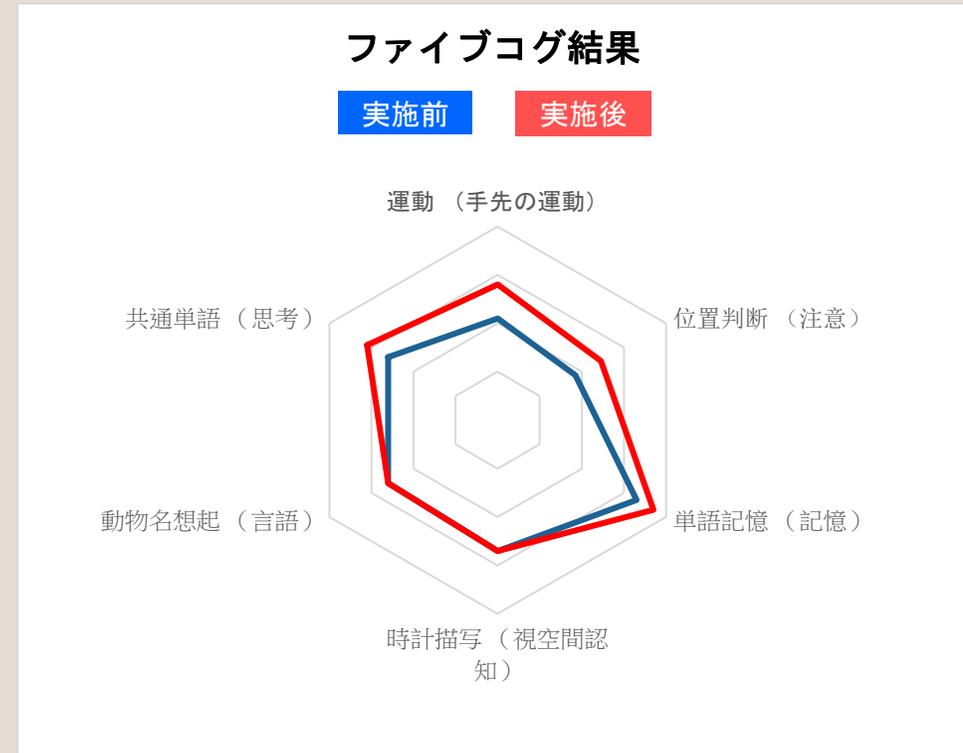
認知機能検査ファイブコグ

評価項目		実施前		実施後	
		素点	得点	素点	得点
運動	(手先の運動)	20	42	30	56
位置判断	(注意)	8	37	20	49
単語記憶	(記憶)	21	66	25	74
時計描写	(視空間認知)	7	54	7	54
動物名想起	(言語)	16	52	16	52
共通単語	(思考)	12	52	14	62

素点・・・各検査において、いくつできたかを表す実際の点数です。
 得点・・・素点を偏差値になおした得点です。年齢と教育年数を考慮して換算したものです。評価の目安は以下のようになります。

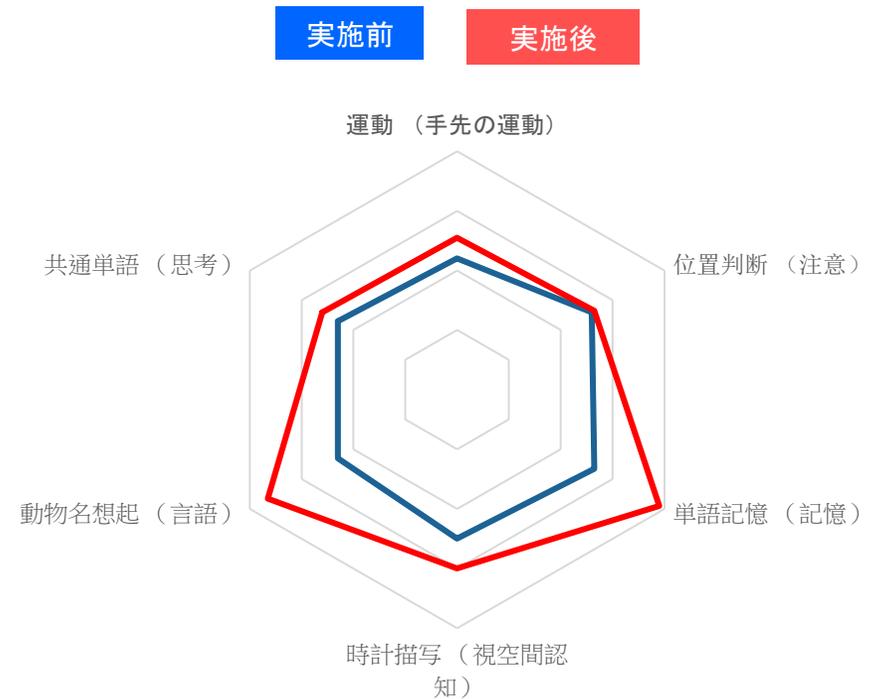
<得点 評価>

- 35点未満 低い
- 35～44点 やや低い
- 45～54点 ふつう
- 55～64点 やや高い
- 65点以上 高い



		実施前		実施後	
評価項目		素点	得点	素点	得点
運動	(手先の運動)	13	44	19	51
位置判断	(注意)	12	52	14	53
単語記憶	(記憶)	10	53	22	78
時計描写	(視空間認知)	6	50	7	60
動物名想起	(言語)	10	46	21	73
共通単語	(思考)	5	46	8	52

ファイブコグ結果



コグニサイズの目的

- 課題をうまくできることではありません。
- 簡単なことや、うまくできるということは、**脳への負担が少ない**ことを意味します。
- 課題に慣れてきたら、どんどん内容を変えて行っていきます。

- うまくできないからと、自身に悲観する方も中にはいらっしゃいます。
- しかし、諦めずに頑張っている時が脳が一番働いている時なのです。
- 諦めずに続けることが大切なのです。





ボケ防止 5ヶ条

腹は八分目	ボケ防止
血圧 あげるな	ボケ防止
読み・書き・ソロバン	ボケ防止
ニコニコ・体操	ボケ防止
くよくよ イライラ	ボケが来る

秋田緑ヶ丘病院 認知症疾患医療センター

センター長 坂本哲也先生