

認知症に対する取り組み

コグニサイズ《cognicise》：認知という意味の《cognition》 + 運動を意味する《exercise》を組み合わせた造語。

目的：運動を通して身体の健康を促すと同時に、認知課題に取り組むことで脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症から逃げることを目指します。脳をフル回転させることができ、コグニサイズの認知課題の目的で、認知症の発症を遅らせることが一番の目的です。

コグニサイズは、心身の機能を高めるための運動療法で、どんな運動や認知課題を組み合わせても構いません！

運動は、身体を動かすことで脳への血流を増やし、神経細胞を増やす栄養素を出すのに役立ちます。

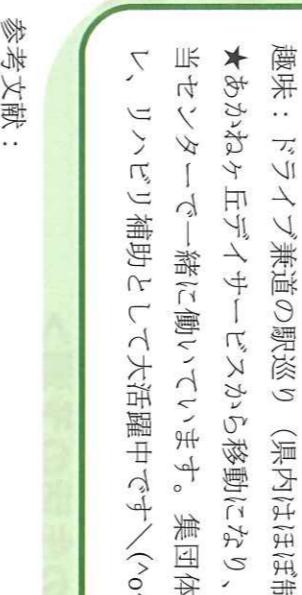
コグニサイズの一例

当センターでも積極的に取り入れています！

指示があった
数字や色を踏んでいく



足踏みをしながら、
3の倍数（3、6、9、12、
15、18、21、24、27、30）
で手を挙げます。
座りながらでも行えます。



参考文献：
コグニサイズ・コグニライフで認知症は自力で防げる！

楽楽タイム

医療法人社団 楽聖会 こころのクリニック山形 リハビリテーションセンター「らくせい」
TEL:023-682-7575 FAX:023-682-7573 E-mail:emata-day@rakusei-kai.or.jp
ホームページURL:rakusei-kai.or.jp/emata-emata-day

こちらも見てください♪

Facebook

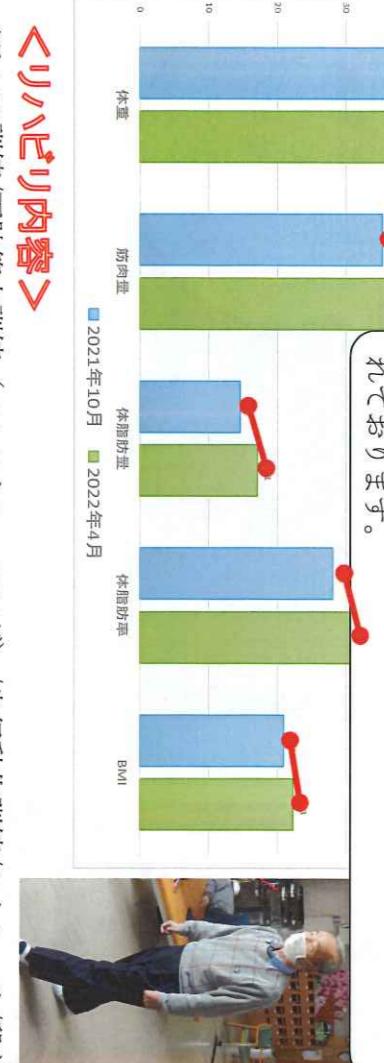
ホームページ



年齢：80歳代 性別：男性 既往歴：アルツハイマー型認知症、うつ病
目標：足腰の力を付けて転倒を予防したい。近所の友人と交流を続けたい。（本人）
気持ちの落ち込みを改善し、家に閉じこもらず前に向き生活して欲しい。体重減少が心配なので改善してほしい。（家族）
生活・治療経過：80歳まで現役で仕事をされており、多忙な日々を送っていたが退職と知人の他界が重なり打つ症状等が出現。

In Body データ

半年間の経過の中で問題になっていた体重減少の改善や筋肉量の増加が確認できています。また、筋肉量の増加に伴って、歩行動作やバランス能力の向上が見られております。



半年での機能検査の変化



※1認知機能検査

※2歩行能力検査

※3立位バランス検査

<リハビリ内容>

バランス訓練/下肢筋力訓練（マシントレーニング）/歩行動作訓練/ストレッチ/段差昇降訓練/床上動作訓練等

<機能向上に伴う日常生活の変化>

元々は在宅に閉じこもりがちになっていたが、現在では自発的に友人宅へ外出するようになったり、在宅時・来所時に自身で自主訓練に取り組まれるなど、意欲面での改善と転倒しない動作を行う事が出来るようになっております。

<今後の生活の予測>

在宅生活での転倒を予防しつつ自身の目的でもあった近隣の友人たちとの交流も継続して行って行けると思われます。また、家族様が心配されていた意欲面も低下することなく活動的な生活を送ると予想しています。