



# JA健康寿命 100 歳プロジェクト

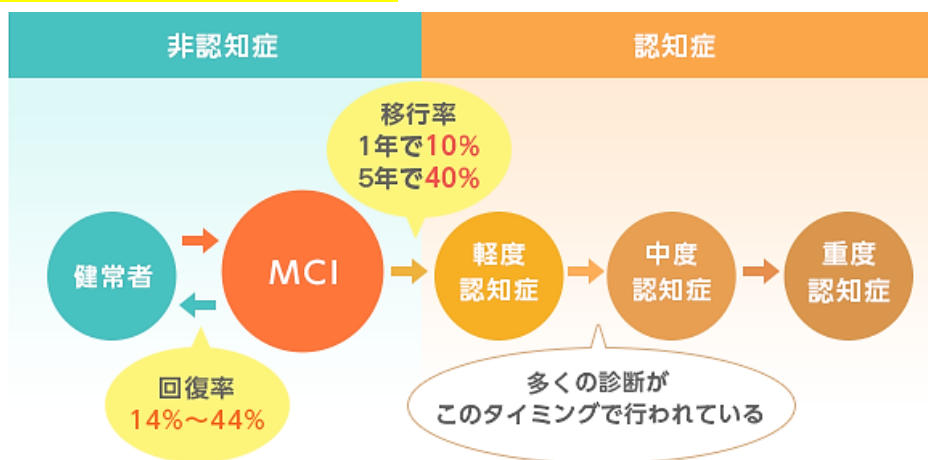


～いきいき地域づくり運動～

## 『コグニサイズに挑戦！』～頭と体を動かして認知症予防～ Vol.1

〇はじめに

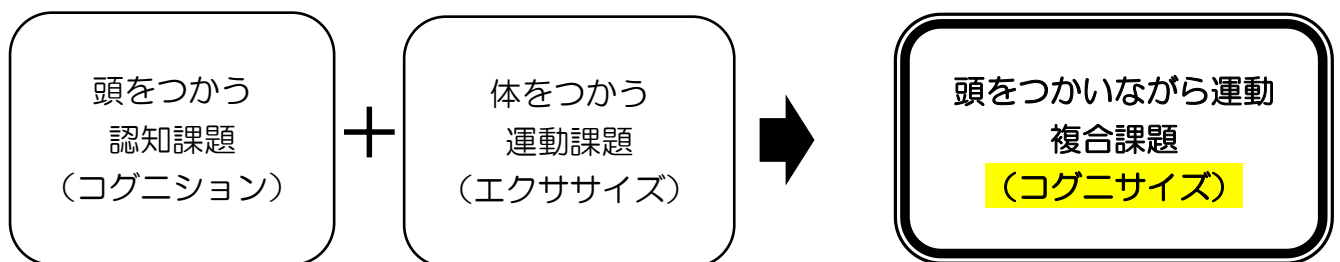
超高齢化にともない認知症を発症する方も増加しており、現在65歳以上の約7人に1人が認知症といわれ、2025年には約5人に1人が発症すると推測されています。また、認知症の前段階である軽度認知障害（MCI）の方を含めると、現在約4人に1人といわれており、MCIの方は5年で約40%の人が認知症に移行していくといわれています。



治療が困難とされている認知症ですが、先日、アルツハイマー病の新たな治療薬が米国で承認されました。しかし、一般的な薬として普及するにはまだまだ課題があり、発症を予防することが重要とされています。適切な治療や予防への取り組みをすることで、脳の正常な機能を維持したり、MCIと判断されても機能の回復や発症を遅らせたりすることが見込めます。

そこで今回は、認知症予防に効果的とされる『コグニサイズ』をご紹介します。新型コロナウイルス感染拡大に伴い、外出を自粛する状況が続いていますが、自宅でもできる取り組みを通じ、認知症予防や運動の機会につなげていただければと思います。

### 『コグニサイズとは』



- 認知症の予防、特に MCI（軽度認知症・認知症予備軍）の認知機能の維持・向上に役立つ運動として開発されました。
- 2つの課題を同時に行い、脳への刺激を促し、認知症の予防につなげます。

## 【自分の状態を知ろう】

コグニサイズの前に、認知症簡易チェックで現在の状態を知るところからはじめましょう。

※確定診断ではありません。

### 『認知症簡易チェック』

\*同じ話を無意識の内に繰り返す

○頻繁にある(2点) ○時々ある(1点) ○ほとんどない(0点)

\*知っている人の名前が思い出せない

○頻繁にある(2点) ○時々ある(1点) ○ほとんどない(0点)

\*物のしまい場所を忘れる

○頻繁にある(2点) ○時々ある(1点) ○ほとんどない(0点)

\*漢字を忘れる

○頻繁にある(2点) ○時々ある(1点) ○ほとんどない(0点)

\*今しようとしていることを忘れる

○頻繁にある(2点) ○時々ある(1点) ○ほとんどない(0点)

\*器具の使用説明書を読むのが面倒

○頻繁にある(2点) ○時々ある(1点) ○ほとんどない(0点)

\*理由もないのに気がふさぐ

○頻繁にある(2点) ○時々ある(1点) ○ほとんどない(0点)

\*身だしなみに無関心である

○頻繁にある(2点) ○時々ある(1点) ○ほとんどない(0点)

\*外出がおっくうだ

○頻繁にある(2点) ○時々ある(1点) ○ほとんどない(0点)

\*物(財布など)が見つからないのを他人のせいにする

○頻繁にある(2点) ○時々ある(1点) ○ほとんどない(0点)



合計点数 \_\_\_\_\_ 点

### 認知症簡易チェック結果

**0～8点(正常)** 物忘れも加齢に伴う現象の範囲内、ストレスによる場合もあります。8点に近い場合は、間を置き気分の違うときに再チェックしてみましょう

**9～13点(要注意)** 家族や他者にチェックしてもらうか、間を置いて再チェックしてみましょう。認知症予防策を生活に取り入れてみましょう。

**14～20点(要診断)** 認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族や他者のチェック、間を置いて再チェックしても同じ結果なら、認知症専門外来の受診を検討しましょう。

### 『健康寿命100歳プロジェクト』

JAが主体となり行っている健康寿命の延伸に向けた健康増進活動の取り組みです。JA組合員、地域住民の方が、健康で生き生きとした生活が送れるよう活動を展開しています。

～次回からコグニサイズ実践編です!!お楽しみに!!～

☆特集してほしい内容や介護のご相談があれば、お電話または下記アドレスまでお待ちしております☆

電話:019-632-3011 アドレス: [ikr\\_zaitaku@jaiwate.or.jp](mailto:ikr_zaitaku@jaiwate.or.jp) ※お急ぎの際はお電話で!!

担当: JA 岩手県厚生連 介護老人保健施設ハートフルもりおか 村井・藤原

JA いわてグループ指定居宅介護支援事業所 新山