朝日新聞　掲載日2023年7月8日
承認番号 23-2511
こちらの記事は、朝日新聞社に無断で転載することを禁じます

頭を同時に使う運動広がる

国内に約600万人と推計されている認知症は、誰もがなりえます。加齢の影響が大きいため、完全な予防は困難ですが、生活習慣を見直すことやほかの病気に気をつけることで、発症の時期を遅らせることが一定程度できるとわかってきました。すぐにでも始められそうな、体と頭を同時に使う運動法が少しずつ広がっています。

アルツハイマー病などが原因の認知症を防ぐには、若いころからの教育歴や健康的な生活を続けることが大切だとわかってきた。

専門家でつくる英医学誌のランセット委員会は2020年、世界の研究や文献を分析した。報告書では、認知症を招くリスク要因として、45歳未満での教育不足や、45歳以降の難聴や頭のけが、運動不足、喫煙、うつ、社会的孤立など12項目を提示。これらを改善することで、世界の認知症の約40％を予防したり発症を遅らせたりすることができるとまとめている。

いつでも、誰でも取り組みやすいのが運動だ。中でも、頭を使うと同時に体を動かすと、認知機能が改善すると注目されている。

数を唱えながら手足の動き変化

神戸大学の名谷キャンパス（神戸市）の体育館に5月末、50代から80代の十数人が集った。ヨガインストラクターの有田佳子さんの指導のもと、足踏みをしながら「1、2、3」と数え、3、6、9……と3の倍数の時には横にステップし、4の倍数では手を上げるといった「二重課題」に挑んだ。

認知症にならないようにと、妻（79）と参加した神戸市内の男性（84）は「二重課題は難しくて1人ではできないが、ここで教えてもらって、少しずつできるようになってきました」と話した。

この動きは、国立長寿医療研究センター（愛知県）がつくった「コグニサイズ」。運動に、計算やしりとりなどの課題を組み合わせたものだ。英語のcognition（認知）とexercise（運動）を組み合わせて名付けられた。

脳の活動を広い範囲で活発化し、認知症の発症時期を遅らせようとする試みだ。開発した老年学・社会科学研究センター長の島田裕之さんらが、認知症の前段階である軽度認知障害（MCI）の高齢者約300人を対象に、コグニサイズを含む運動を週1回、40週にわたって実施したグループと、こうした運動をしなかったグループを比べたところ、コグニサイズをしたグループの認知機能は有意に改善していた。

島田さんは「動きは間違えてもいい。うまくなるまでの過程が重要で、すいすいできるようになると脳が使われなくなっているので、より難しい課題に挑戦してほしい」と語る。注意すべき点は、無理をせず、ストレッチをしてから始め、水分を補給すること。「物忘れが気になる中高年にもお勧め。続けることが大事で、毎日5分でもしてほしい」

コグニサイズの詳細は、国立長寿医療研究センターのサイト（https://www.ncgg.go.jp/hospital/kenshu/kenshu/27-4.html）に掲載。愛知県や神奈川県は認知症予防事業としてコグニサイズを採り入れている。

機能低下の兆候気づく契機にも

認知症予防という言葉は近年、発症時期を遅らせるほか、病気の進行を緩やかにする意味でも使われる。冒頭で紹介した神戸大は、コグニサイズを含む予防プログラム「コグニケア」の教室を19年10月に始めた。

兵庫県内13カ所の拠点などで、コグニサイズなどをする運動教室を週1回、健康に関するセミナーを年6回、認知機能などの検査を年1回行う。定期的な検査によって、自覚症状がないまま周囲から指摘されるよりも早く、認知機能の変化に気付くことができるとしている。MCIが疑われる人には、医療機関への受診を促す。参加費は月5千円程度。3カ月または6カ月ごとに更新する仕組みで、継続する人が多いという。新型コロナウイルス感染症の流行を受け、20年10月からはオンラインでも実施している。

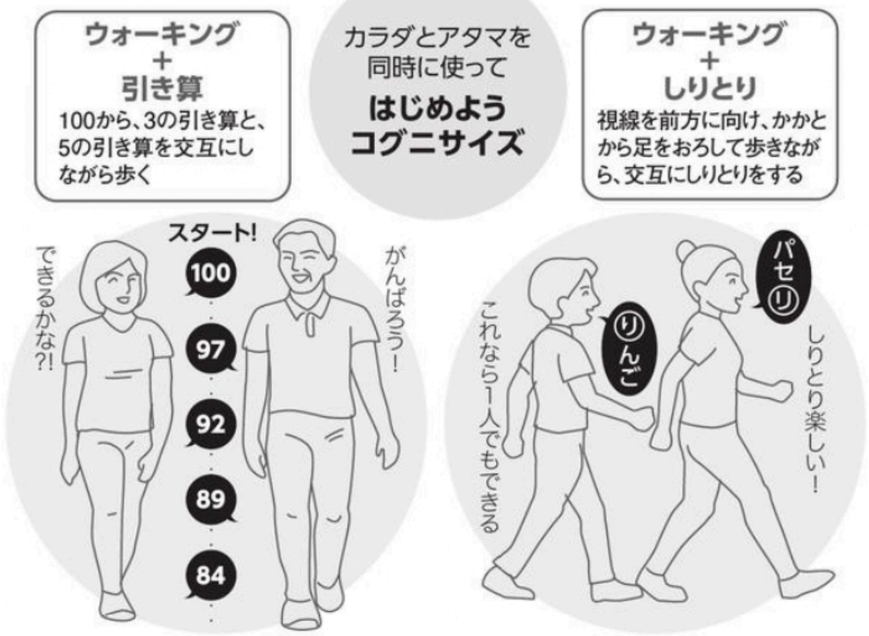
プログラムを開発した神戸大認知症予防推進センター長の古和久朋教授は「脳に変化が起きてからアルツハイマー病を発症するまでの期間は約20年とされる。一度発症すると元に戻すことは難しく、根治も難しい。だからこそ、兆候をつかみ早期に診断して、生活習慣の改善や適切なケアにつなげ、症状の悪化を最小限にしていくことが重要」と話す。

早期診断のメリットはほかにもある。「認知症が進んだときにどこで過ごし、どのような医療を望むのか、意思表示がしっかりできるうちに本人の希望を周囲が共有でき、本人の希望に沿った対応がとりやすくなる」と古和さんは指摘する。

（編集委員・辻外記子）

認知症の発症リスクと予防法

数を数えながら手を動かす二重課題に取り組む参加者＝神戸市須磨区



国立長寿医療研究センター「コグニサイズ 認知症予防へ向けた運動」から

グラフィック・古家 亘

◆次週の「be report」のテーマは「広がる音楽療法」です。