

認知症予防プログラム

「コグニケア」取り組み加速

県内病院や体育館 36拠点、千人以上が利用



健康寿命延伸に貢献

コグニケアは「認知」を意味する「コグニション」という英単語が由来の造語。認知症や生活習慣病を

神戸大学で研究、発案

運動教室と健康セミナー、認知機能検査をかね合わせた神戸大学発案の予防プログラム「コグニケア」の利用者が増加している。県内の病院や体育館を中心に36の拠点が、千人以上が利用する。社会課題の一つである健康寿命の延伸に大きく貢献している。

(村上貴浩)

予防するために2018年から神戸大が始めたプログラムで、利用者は開始当初の100人から約10倍に、拠点数も7倍に増えた。オンライン会議システムを活用した「eコグニケア」によって他府県にも広がっているという。

神戸大名誉教授で、認知症予防推進センターの社会実相部門長を務める吉本雅彦さん(72)によると、国内では平均寿命が伸び続ける



コグニケアの効果を説明する神戸大学名誉教授の吉本雅彦さん

一方で、介護を必要としない健康寿命も伸ばすことが課題という。特に認知症は80歳以降で発症することが多いが、機能が一度低下すると、完全に元に戻ることはないといい、発症前の予防が重要とされる。

コグニケアは、月額5千円ほどの費用で、週1回の運動教室▽健康セミナー▽認知機能などの定期検査▽が全てセットになっている。運動教室では、ストレッチや有酸素運動に加え、体を使うステップやスクワットと頭を使う計算やじゃんけんを同時に行う「二重課題運動」が中心だ。

神戸大は20年、丹波市と連携したコグニケアの実証研究を行った。65歳以上の高齢者200人を二つのグループに分け、コグニケアの利用の有無で認知機能の変化を調べたところ、利用していたグループの方が、反応速度や注意力が高いとの効果が表れたという。

今月4日には、中央区東町の区文化センターで「うたコグニ」を開催。利用者やスタッフの交流を目的とした初めてのイベントで、参加者約200人が日本の童謡やシャンソンの定番曲「オー・シャンゼリゼ」を

吉本さんは、取り組みをさらに発展していくためには、国などの支援が必要としつつ「コグニケアを通じて健康寿命が伸び、アクティブシニアであふれる社会を目指したい」と力を込める。

プログラムの開始当初から垂水区の「Tio 舞子KCC」の教室に参加している馬場トミさん(93)も「歌と一緒に体を動かすことで、いつも以上に楽しかった」と笑顔。コグニケアの効果を実感しているといい「人生を前向きに生きることができている」と話す。

歌いながら体を動かす「二重課題運動」に挑戦するお年寄りら。いずれも中央区文化センター