

今回のテーマ

「認知症と運動～最終回～」

運動と認知症について、3つ目の**脳トレを併用した運動**をご紹介します。

この運動は、歩きながらのしりとりや計算、片足立ちしながらじゃんけん、右手で指を折り・左手でゆびを開きながら数を数える、などのことを指します。

これらの運動は、**二重課題 (デュアルタスク)**と呼びます。

二重課題は、多くの研究で良い報告がされています。ある研究では、認知機能障害を有する高齢者100名を対象に、二重課題運動を週に2回の頻度で40週間実施したところ、**脳萎縮の程度において、改善効果があった**という報告があります。さらに、別の研究では、**身体機能の向上と転倒率が40%減少した**という報告があります。

この二重課題運動は、片足立ちで靴下を履くときや火加減を気にしながら料理をするときなど、日常生活の中にたくさん隠れているため、とても重要になってきます。

では実際に、一人でもできる二重課題をご紹介します。

- ・歩きながら100から7を引いていく
- ・数えながら3の倍数と3がつくときに拍手
- ・右手の小指、左手の親指を立てて、同時に右手の親指と左手の小指に切り替える
- ・片手が勝つように一人じゃんけん
- ・右手で三角、左手で四角を描くように腕を動かす
- ・片足立ちしながら首を左右にゆっくり回す

いままでご紹介してきた運動以外にも、認知症の対策方法はたくさんありますので、色々なことにチャレンジしてみてください。

大切なことは、できている・できていない ではなく、その過程で頭を使っていることです！