

究極の「脳トレしながら体操」コグニサイズとは

認知症予防のための専用の体操

コグニサイズとは、認知を意味する英語「コグニション」と、運動を意味する英語「エクササイズ」を組み合わせて作った言葉です。

つまり、認知症予防を目的として開発された体操ということです。

開発したのは、私が所属している「国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター」の専門チーム。国内外の多数の研究結果を分析し、それに加えてセンター内でも数々の実験と観察を重ねた末に、脳の活性化をもっとも効果的に引き出せる体操が生み出されました。

「同時並行」だから脳に効く

コグニサイズの最大の特徴は、「運動」と「認知課題」を同時に行うことです。

認知課題とは、「100から7ずつ引いていく」「数を数えて、3の倍数のときだけ動きを変える」などの、頭を働かせる課題のこと。

慣れない間は体だけを動かし、だんだん認知課題も取り入れて、スムーズにこなせるようになることを目指します。

体を動かすだけでも、運動機能を司る脳が働きます。同時並行で思考をすると、脳はさらにフル稼働し、効果的なエクササイズになるのです。

「ちょっと難しめ」がちょうどいい

コグニサイズの運動や認知課題は、高齢の方には「ちょっと難しめ」に設定されています。

少しだけ息が弾むくらいの全身運動が中心ですが、日ごろ運動不足の方は「きつい」と感じることもあるかもしれません。

認知課題も、あまりに簡単過ぎずは頭の運動にならないので「少し考えないとわからない」レベルになっています。

また、進むにしがたって、基本の動きを組み合わせた応用形へと変化していきます。慣れてしまおうと頭の体操にならないので、だんだんレベルアップしていくのです。常に「少しだけ難しいこと」にトライする「状態を保つのが、効果を発揮させる秘訣です。

間違えて当たり前、と気楽に構えよう

コグニサイズをしていて「できない」「難しい」と感じるのは当たり前。ガツカリする必要はありません。「息が切れるわ」「また間違えちゃった!」と笑いつつ、楽しんで行いましょう。

コグニサイズにはリズムミカルな動きや遊び心のある仕かけが満載。いずれも「1、2、3……」と声に出して数字を数えながら行いますが、「3の倍数のときだけ声を出さず別のことをする」など、ゲームのような面白さもあります。

なお、発声はハキハキと大きな声で行うのがコツ。おなかから発声すれば、運動効果が増します。口を動かせば表情筋を使うため、普段の表情も豊かに美しくなります。一石二鳥、三鳥の効果も、ぜひ実感しましょう。