

運動と認知機能

社会医療法人全仁会

倉敷平成病院

理学療法士

井上

優

ある日の相談

先日、ある方から「囲碁教室に通っている人は頭ばかり使って体を動かさないから、簡単にできる運動を教えてくださいませんか？」という相談を受けました。その方は囲碁教室を運営され、多くの方が毎日の楽しみに通って来られているようです。ですがここ最近では、通って来られる方の歩く速さはゆっくりになり、少しずつ背中が曲がって歩く姿、前はよく通ってきた方の通う場所は、今は病院や通所サービース。そんな状況に「何か自分たちでできることはないだろうか」と考えておられたとのことでした。そこで私からは、簡単にできるストレッチと筋力トレーニングの方法をお伝えしました。その際にポイントとして伝えたのは、「囲碁の勝負をする前に運動をする」ということです。

運動による脳の活性化

十数年前から息が軽く弾む程度の強さで運動を行うと、脳の活性化が促され、物事の認識力や判断力（＝認知機能）が向上するということが報告されるようになりました。私自身も70歳以上の方を対象に、運動前後でどのくらい認知機能のテスト結果が変化するかを調べたことがあります。やはり運

動の後には約20%程度の作業効率の改善を認め、脳が活性化されていると考えられる結果でした。なぜ作業効率がアップするのか、その理由には諸説あるようですが、やはりここで知っていただきたいことは、「運動と頭の働きの運動する可能性がある」ということです。

案ずるよりも動いてみる

「体も動かして、頭も使うなんて大変よね」と仰る方がいるかもしれません。実際にそんな気持ちでいた方にアドバイスをした経験があります。「運



動をすると疲れるから、運動の後に集中する作業なんてできませんよ」と言われる方です。初めて一緒に運動をした時には気持ちが悪かったのか、運動前後で行った作業の効率は変わらず、集中もできていない様子でした。次の時には少し強い運動に変えようと、運動の後の言葉に少し違いが生まれました。「運動するとすっきりして、なんか頑張れる気がします」というものでした。その時には気持ちが悪かったということもあって、作業効率は前回よりも上がり集中力が続く時間も伸びていました。「この調子で次回も頑張っていきましょう」とその都度確認し、10回繰り返した時に行った認知機能のテストでは、記憶力や注意力に関する結果が改善していたのです。以前は避けていた運動ができたという自信と、テストの結果が改善して集中力が上がったという実感も持たれているようでした。その後、その方は外に出る機会が増え、新しい運動にも取り組まれています。それは頭を使いながらステップ運動を行うスクエアステップエクササイズというものです。マスキ目のシートの上をステップしながら歩く

(写真は当院予防リハビリでの様子)というものです。事前に指定されたマスキ目を通るというルールがあり、ステ

ップ運動の最中に頭を使い、初めは面食らってしまう方も少なくないですが、慣れてくると周りの仲間と競い合いながら楽しまれていく方が多くおられます。最近では、運動と同時に頭を使うことの有効性も報告されていますが、スクエアステップエクササイズもその方法の一つで、体力アップや認知機能の改善だけではなく、転倒を防ぐ方法としても期待されています。

継続は力なり

どんなにいい運動でも続かなければ意味がありません。もしかしたら近所の方たちが集まって何か運動をされているかもしれませんが。一人ではなく楽しく続けられる仲間や場所を探すこと、これも大事なポイントかもしれませんね。

