



大阪経済大学
人間科学部
高井 逸史 教授

認知症予防運動プログラム
「コグニサイズ」について教えてください

国立長寿医療研究センターが開発した「コグニサイズ」とは、コグニクション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせ「考えながら運動をする」プログラムのこと。脳の活性化と肉体的な健康を促す認知症予防のための取組です。

例えば、計算やしりとりなど脳を刺激する認知課題を用いながら、腕の上げ下げや足踏みなどの運動を同時に行います。ポイントは「同時に行うこと」によりプログラムの難易度が上がること。単なる計算やしりとりなど、簡単に正解できれば脳もそれほど活性化されません。身体の動きを加えることで計算などを間違えやすくなり、間違えないようにと頑張って脳を使うために、認知症予防としてより効果的だといわれています。

東淀川区ではどのような取組をされていますか？

大阪経済大学は、東淀川区と連携した様々な地域活動を行なっています。中でも私が所属する人間科学部では、区民の健康づくりへの貢献として

認知症予防

認知症

を運動で予防する

フレイル予防に取り組んでおり、大学で「コグニサイズ」のDVDを作成・配付し、学生と一緒に地域の各拠点に向いて区民の皆さんと一緒に「コグニサイズ」を行ったりしています。皆さん、学生が来るのを楽しみにされていて、異世代間のコミュニケーションもいい刺激になっているようです。

ご参加の方からの感想や、
区民の皆さんへのメッセージをどうぞ

「忘れものが減った」「固有名詞が出やすくなった」など、集中力や注意力、言葉の想起力の低下防止に役立っている、というお声をよく聞きます。

昨今のコロナ禍で、人との会話や身体を動かす機会が減っているという方も多いと思います。そんな中、「コグニサイズ」を取り入れて、皆さんで時には間違っただけ、楽しい時間を過ごしながら認知症を予防してください。

在宅医療・介護

認知症になっても住み慣れた場所で暮らす

医師・歯科医師・薬剤師・看護師などの医療職と、ケアマネジャー・ヘルパーなどの介護職が連携して、認知症の方とその家族の生活を支援します。ほかにも認知症の方が安心して生活できるよう、さまざまな取り組みや制度があります。

認知症疾患医療センター

認知症の診断や、認知症に関する医療相談を行っています。

訪問診療

認知症等で通院が難しくなった時自宅に訪問して診療します。

訪問看護

主治医の指示に基づき、自宅に訪問して医療処置などをします。精神面のケアをする精神科訪問看護もあります。

ほほえみオレンジチーム

認知症が疑われる方についてご相談に応じ、医療機関の受診や介護サービス利用のためのお手伝いをします。

認知症カフェ

認知症の方も参加できる「集いの場」です。
※休止中の場合があります

認知症対応型
通所介護

日帰りで入浴や食事の提供機能訓練などを行います。

グループホーム

認知症で介護を必要とする方に共同生活住居で日常生活のお世話をします。



ご本人・ご家族

訪問薬剤師

自宅に薬を届けたり、飲み方を説明したり、薬に関する相談に応じます。

訪問歯科診療

認知症等で通院が難しくなった時自宅に訪問して口腔ケアや治療をします。

訪問介護

ホームヘルパーが家事や身体介護をします。

あんしんサポート
・成年後見制度

金銭管理ができなくなった方へのサポートや手続きの支援等を行います。

ショートステイ

特別養護老人ホームやグループホームなどに短期間入所して介護や機能訓練などを行います。

東淀川区医師会
副会長
岡部 登志男 先生



認知症になると、記憶力や判断力などが低下するため「間違い」が多くなり、自立した生活を営むのが困難になります。適切なサポートがあれば普通の日常生活を送ることができますが、認知症の進行とともにサポートの量が増えて、家族の負担が大きなものとなっていきます。認知症の方とその家族が疲弊しないで住み慣れた場所で健やかな生活を続けるためには、医療や介護・福祉などのサービスを利用してみることが重要です。少し物忘れが増えてきたかなと思った段階で、早めにかかりつけ医や「ほほえみオレンジチーム」、地域包括支援センターなどに相談してください。

ご相談
は
こちら

ほほえみオレンジチーム(認知症初期集中支援チーム)	菅原4-4-37	TEL 7730-0002	全ての地域
東淀川区地域包括支援センター(ほほえみ)	菅原4-4-37	TEL 6370-7190	大桐・大道南・豊里・豊里南・豊新 地域
東淀川区北部地域包括支援センター(なかよし)	井高野2-1-59	TEL 6349-5001	東井高野・井高野・大隅東・大隅西・小松 地域
東淀川区南西部地域包括支援センター(ひだまり)	東中島3-14-24	TEL 6326-4440	東淡路・淡路・西淡路・啓発 地域
東淀川区中部地域包括支援センター(びはーら)	菅原7-15-14	TEL 6325-6915	新庄・下新庄・菅原 地域

認知症の人をささえるまち大阪

今から5年前の2018年2月13日、大阪市長が「認知症の人をささえるまち大阪宣言」を行いました。これは「認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる社会の実現をめざし、あらゆる世代や立場の人が協力して、認知症の人にやさしいまちづくりに取り組むこと」を宣言したものです。

当時、65歳以上高齢者の約7人に1人が認知症であると推計され、2025年には5人に1人に上昇すると見込まれていました。さらにコロナ禍の影響により、さらなる増加も懸念されています。

- ◆ 認知症に関する知識の理解を深め、早期に認知症に気づき、地域のつながりで認知症の人をささえるまち
 - ◆ 認知症の人の思いやその人らしさを尊重し、認知症の人やその家族の視点に立って行動するまち
 - ◆ 外出する、運動する、食事に気をつけるなど、認知症になりにくい生活習慣を実践するまち
 - ◆ 認知症の状態に応じた質の高い医療・介護サービスが速やかに提供されるまち
 - ◆ 認知症の人がいきいきと暮らし続けることができるまち
- 宣言にあげる状態が実現するよう今後も取り組んでまいりますので、区民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。



東淀川区長
西山 忠邦

☎ 保健企画 2階22番 ☎ 4809-9882

広告