

運動と認知機能 関係性 共同研究

静岡の元気広場と筑波大

運動や脳活性の取り組みが認知機能に与える影響について調べる筑波大の阿部巧さん(奥)ら

静岡市葵区



通所型介護予防施設経営の元気広場(静岡市葵区、竹内豪一社長)と筑波大は、運動や脳活性のためのトレーニングが認知機能にどう影響するかの共同研

究を始めた。利用者の体力を定期的に測定し、認知症予防につながるプログラム開発も目指す。

共同研究は、同大体育系の大蔵倫博准教授と博士課程の阿部巧さんが主体となつて、2014年秋に始動した。第1段階として、利用者約50人が施設で行う有酸素運動などの有効性を検証している。

竹内社長によると、このデータを、認知症予備軍やすでに罹患(りかん)した人が身体機能を維持・改善するためのプログラムの共同開発に利用するといふ。

測定するのは、握力や5分の通常歩行、片足立ち時間のほか、同大が開発した認知テストなど6項目。3カ月ごとに測定し、結果の推移から認知機能への影響を調べる。睡眠の質や転倒の経験についても、聞き取り調査

し、関連性を確かめるといふ。定期的に施設を訪れてデータ分析を進めている阿部さんは「運動と認知機能の関係性を

客観的な指標で示し、認知機能の低下予防につなげたい」と意欲を示す。検証結果は15年中にも阿部さんが学会発表する計画。