書評

島田裕之（編集）

運動による脳の制御
認知症予防のための運動

評者　浦上克哉
鳥取大学医学部保健学科生体制御学講座・教授
日本認知症予防学会・理事長（医師）

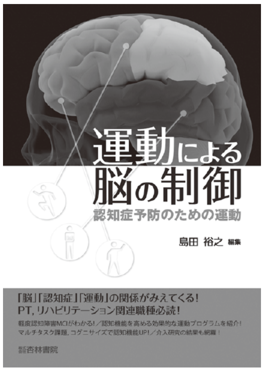
今，認知症予防は国民の最も大きな関心事である．認知症予防については，近年いろいろな予防方法がテレビや新聞などを賑わせている．しかし，その多くは科学的根拠が乏しく信頼性が低いことが大きな課題である．認知症予防の方法として運動が良いことは，以前から言われており研究も多くなされてきたが，十分な根拠を示すデータと言えるものは残念ながらなかった．

その運動の有効性について二重盲検比較試験（Randomized Controlled Trial：RCT）という科学的根拠を持つ方法を使って，その有効性を初めて示したのが国立長寿医療研究センター老年学・社会科学研究センター予防老年学研究部部長の島田裕之先生である．島田先生が良い運動として推奨しているのがコグニサイズ（cognicise）と呼ばれる方法である．コグニサイズというのは頭を使うこと（認知課題：cognitive task）と運動すること（運動課題：exercise）を同時に行うものである．具体例を挙げると，「しりとりをしながら運動する」というようなものである．実際に行われたコグニサイズの介入研究のデータも紹介してあり，かつ実施時のポイントも明記してあり，文字どおりかゆいところに手が届くようなとても参考になる内容である．

最も認知症予防を行わなければいけない対象者は，軽度認知障害（Mild Cognitive Impairment：MCI）の人である．MCIは正常と認知症への移行状態を表す概念で，臨床症状としては「もの忘れ」が以前に比較して明らかに増えているが，まだ日常生活や社会生活に支障を来すほどではないという状態である．日常生活や社会生活に支障が出るようになれば認知症という診断になる．この，MCIという状態の人が最も重要な認知症予防の対象者であり，MCIへの理解がまず重要である．本書には，MCIとはどのような状態であるかも的確に記載されている．

どんなに良い運動療法であっても，対象者が適切でなければより良い効果を生むことはできない．本書は島田先生が編集されたものであり，認知症予防に関心のある人の必読書と考える．中身の一部に多少難解な部分もあるが，頑張って読んでみてほしい．専門職の方には，島田先生が提唱されるコグニサイズの理論的背景が手に取るようにわかる内容であり，本書を読むことにより明日からの診療・介護業務に役立てることができ，モチベーションもより上がるものと考える．

ぜひ多くの方に手に取って読んでみて，認知症予防につながる可能性のある運動プログラムを実践してみていただきたい．



B5判・232頁・2色刷
定価：本体4,000円＋税
杏林書院刊，2015年

©IGAKU-SHOIN Ltd, 2016

2026/09/15 16:39:27