

リレー連載  
こころいふ健康塾

## 寒い季節は室内でもOK! 運動で認知症予防

今号は  
看護師が  
お伝えします



認知症疾患医療センター  
看護師 堀田 牧代

### 脳を活性化する運動「ブレパサイズ®」がおすすめ!

寒い季節は運動不足になりがちですが、運動は体はもちろん脳の健康を保つためにも重要です。兵庫医科大学病院認知症疾患医療センターでは、音楽に合わせて頭を使いながら体を動かし、脳への刺激になる「ブレパサイズ®」をおすすめしています。

#### ブレパサイズ®とは

エーザイ株式会社が国立研究開発法人 国立長寿医療研究センターの島田裕之先生の監修のもとで開発した脳を活性化する運動プログラムです。

立位と座位、合計30本の無料動画から好みに合わせて選べます! ▶

[https://theotol.soudan-e65.com/risk-reduction/brain\\_exercise](https://theotol.soudan-e65.com/risk-reduction/brain_exercise)

動画は  
こちらから



### ブレパサイズ®ファイターの基本動作

ブレパサイズには「ファイター」「ダンス」「リズム」の3つのシリーズがあります。難易度が最も低い「ファイター」では格闘技の技をまねた下記の4つの動作をリズムに合わせて繰り返します。慣れてきたら、図形の名前を声に出したり、じゃんけんをしたりといった知的課題が加わります。

#### ①パンチ

腕を前に出してパンチ。同時に同じ側の足も前に。



#### ②アッパー

腕を下から突き上げてアッパー。同時に両ひざを屈伸させる。



#### ③ガード

両腕を体の前でクロス。同時に片足を後ろに。



#### ④チョップ

両腕を片側から斜めに振り下ろす。同時に片ひざを上げる。



ポイントは「ちょっと難しい」と感じる事。うまくできないくらいがちょうどいいといえます。  
うまくできるようになったら次の課題に挑戦し、楽しく続けていきましょう!

人生100年時代の今、誰もが認知症になる可能性があります。認知機能が低下しても習慣化したことは体が覚えています。今から良い習慣をつけましょう。Let's ブレパサイズ!

○十分なスペースがあり、足元が安全な場所で行いましょう。○無理をせず、自分に合った運動負荷で行いましょう。調子が悪いと感じたら休憩をとりましょう。○脱水症状に気をつけ、水分を補給しましょう。

※ブレパサイズはエーザイ株式会社の登録商標です。