小野　佑樹（倉敷市 / しげい病院）

　　ノルディックボールを使ったコグニサイズ「ノルコグ体操」

国⽴⻑寿医療センターが提唱したコグニサイズは、有酸素運動と脳トレ課題の組み合わせて⾏う運動であり、認知症予防の効果が⽰されています。私も通いの場での運動でコグニサイズを⾏っていますが、認知症予防の意味合いが強く、運動負荷としては低い状態です。

そこで、ノルディックポールを使ったコグニサイズである『ノルコグ体操』を考案しました。ノルディックポールを使ってコグニサイズを⾏う事で、認知症予防に加え、ロコモ予防の効果も期待できると思われます。

ノルコグ体操の効果として考え得ることは、①上肢・体幹筋も多⽤することによる筋⼒の維持・向上、②下肢の関節負担を減らすことによる関節機能の保護、③ポールの⽀持⼒で安全な環境で素早い動作、敏捷性の運動が⾏えることによる運動神経の賦活と転倒予防効果、④ポールの⽀持⼒による荷重量のコントロールや増加による⾻への荷重刺激での⾻粗鬆症予防・改善効果。以上のように、ノルディックポールを使う事でのロコモ予防効果がコグニサイズでの認知症予防効果に加えて考えられます。通いの場でノルコグ体操を⾏った結果、楽しかったとの意⾒を多く頂きました。

ノルコグ体操の⽋点は、ノルディックポールを参加者分確保する必要がある点です。しかし、運動機能の⾼い⾼齢者であれば、添え⽊の棒や⽊⽚等の⻑めの棒で代⽤も可能と思われ、⼯夫次第で普及も可能と思われます。また、若年層(20〜40歳台)でも同様の体操を⾏いましたが、⼤変楽しかったとの感想を頂いています。若年層であれば、ロコモ予防効果はやや低減しますが、ポールなしでのノルコグ体操も可能です。

現在、通いの場では100歳体操を⾏っている場所が多いですが、体操内容のマンネリ化がみられています。こういったロコモ・フレイル予防効果の期待できる新しい体操を考案することで、⾼齢者の運動意欲を⾼めることにも繋がると思われます。さらには、ノルディックポールに興味を持つことで、ウォーキング習慣の獲得へも繋がり、健康増進の効果が期待できると思われます。

※添付写真は座位ですが⽴位でも⾏っています。

