

# 「ココトレニング」で挑む 自立支援と健康増進で介護予防

～健康寿命の延伸や認知症状の進行遅延が叶うように～

横浜市  
学研ココファン岸谷公園  
事業所長 日下 文則

## 1 はじめに

現在、弊社学研ココファンでは全国で100拠点以上の介護福祉事業を運営しています。サ高住・訪問介護・デイサービス・有料老人ホームなどその内容は多岐にわたります。地域包括ケアシステム（以下ケアシステムと略）の基盤となるサ高住など「住まい」の数は5,400室を超えています。

ココファン岸谷公園でも約50名、自立から要支援、介護5までの方々がお住まいです。

ケアシステムの基盤である「住まい」は現在、設備や環境などのハード面のみならず、その内外環境における多岐にわたる社会資源を最大限活用すること、つまり住宅が持つソフト面が、とても重要であると考えます。

そこで、ココファン岸谷公園では外部のサービス提供事業者の活用に加えて、館内での充実を図る目的で、「ウェルネススタジオCHOICE」が当事業所向けに開発したオリジナルコンテンツ「ココトレニング」を約一年前より導入しました。

自立の方はもちろん、さまざまなレベルの方でも「ココトレニング」に参加することで、目的を明確にしながらの運動、脳の機能を維持向上させるためのマルチタスク脳エクササイズ、それを多人数で時間を共有することで生まれる交流を体感できます。この複合型コンテンツは、MCI（軽度認知障害）までの段階であれば回復事例が見込まれている内容です。

「ココトレニング」を実施してからここまで約一年弱ですが、それにより入居者の生活に変化が生じています。

## 2 取組の紹介

「ココトレニング」は人間のココ（脳と身体を指さして）をトレーニングするという意味です。構成は3つのパートに分けた約60分のノンストップコンテンツです。

- ① 上半身のストレッチと可動域拡大を目的にした運動（音楽に合わせて）
- ② 後頭葉、側頭葉、前頭前野を複合的に刺激するマルチタスク型の脳エクササイズ
- ③ 下半身の筋力維持増加を目的にした運動（音楽に合わせて）

では②の一部を動画で見てください。皆様も一緒にチャレンジしてください。

動画「足踏みじゃんけんトレーニング」約2分です。これは上記のマルチタスクに加えて足踏み運動も組み合わせているものです。



いかがでしたか？うまくできましたか？

間違えても大丈夫！正解したときのみ活性化などということはありません。何ごとも挑戦することが脳や身体の活性化に繋がります。

毎回ではありませんが、トレーニング終了後、体の免疫力を高め、テアニンによる旨味たっぷりのノンカフェイン冷茶や、健康寿命の延伸に効果が高いと研究発表されているコーヒーを提供しています。

抗酸化作用のあるポリフェノールのクロロゲン酸に加えて、アルツハイマー型認知症の予防に効果があると発表されたトリゴネリンが高配合されたノンカフェインコーヒーです。

私たちの取り組みは運動・脳機能・栄養・交流を複合させた新しいコンテンツの活用です。

しかも脳エクササイズは毎回違う内容で行われそのコンテンツ数は既に100を超えています。

これにより参加者のマンネリは皆無です。(新コンテンツは順次追加導入されています)

### 3 考察

「ココトレーニング」を導入して約1年になろうとしています、ここではその効果について考察を記します。

開始当初より入居者10名以上の方が常に参加し、月に4回ほど開催してきました。

現在は15名前後の方が開催日に集まり「ココトレーニング」に取り組んでいます。

当初からの目的として、日々の暮らしの中でもとすればマンネリに陥りやすい一人住まいのご入居者のため、イベントを行うことで多くの方と知り合え、しかも健康が増進されるように考えたのが「ココトレーニング」です。

ノンストップの一時間は少しハードかなと思いつつも実施してみたら何の問題もなくあっという間に過ぎます。しかも脱落者が無く、逆にお友達を誘って参加するケースが増えています。

「体動かしに行こうよ」「体操はきつくないわよ。ゆるめかな」「終わるとなんだかスッキリするの」「これを楽しみにしているんだ」とおっしゃる声がよく聞こえます。中には人との交流をしてこなかった女性が食事時間でもいろいろな方とお話がはずんでいる姿を見かけたり、家族から最近すごく綺麗好きになり活動的になったが何かあったのでしょうか？という質問を受けることがありました。またある男性は、脳血管障害から失語症になり、コミュニケーションが図りにくいのですが「ココトレーニング」中に積極的に人に伝えよう伝えようとします。言葉で伝えるににくいもどかしさもお持ちのようですが、それでもファシリテーターは意を汲んで会話をして答えに近づけます。そうすることで、その方の積極性が表出するようになり、お元気に過ごしていらっしやいます。

これらのケースは私たちからしたら、とても大切なギフトをもらったように感じます。

望むらくは、もっと早い時期（MCI までの段階）に、このようなコンテンツを広範囲に浸透 させることができれば、より多くの方の健康寿命を延ばすことができ、介護への人的や金銭的な負担を低減させられるのではないかと考えます。

#### 4 おわりに

「ココトレニング」は開発側にしてみるとフルサイズからの一部抜粋版。本来の目的は、現在健康なご高齢の方にいつまでも元気な体と健全な脳、バランスの取れた栄養摂取、参加者の方々が交流の輪を広げて、人生を最後まで変わらずに謳歌していただくことを目指しているものだそうです。私たちも同感で、サ高住が施設化してきている昨今、自立支援と健康増進で、介護予防まで手掛け、健康ファーストなサ高住のコンテンツを増やし、より充実したサ高住へと成長して、入居希望の方がたやご家族にチョイスしていただける事業所の運営に今後もより一層の力を注ぎ、挑んでいきたいと考えています。