

第4回日本高齢者ケアリング学研究会学術集会 イベントブース「認知機能に効果が期待される運動」報告 ～ライフキネティックによるマルチタスクトレーニングの実践報告～

鈴木麻理¹⁾，水上勝義²⁾

昨今、認知機能低下予防運動の中でデュアルタスク運動が注目されていますが、今回は運動と認知課題にくわえて同時に視覚機能を鍛える、ライフキネティックによるマルチタスクトレーニングを皆様にご紹介します。

ライフキネティックは、ドイツの運動指導者ホルスト・ルッツが独自に開発した「運動と脳トレを組み合わせたエクササイズ」です。ボディコントロール、視覚機能、認知機能のトレーニングで構成されており、ベースの動きを記憶し、徐々に課題を増やして変化をつけていきます。初めの動きや課題を調整すれば、幼児から高齢者までトレーニングをすることができます。期待される効果は、お子さんでは学習能力や集中力の向上（知能指数向上）、一般の方ではストレスの減少やメンタルケア、スポーツ選手ではパフォーマンスの向上、ミスの減少などが挙げられ、少年サッカーのコーチがライフキネティックを指導する機会が増えています。

高齢者に対する報告は少なく、少人数の健康な高齢者を対象にした記憶への効果が報告されていますが、視覚運動により視野が広がり、反応を素早くすることが可能になれば、

認知機能が低下した高齢者や虚弱な高齢者の認知機能にも効果が期待されます。

そこで今回、第4回学術集会に参加された皆さんにライフキネティックを楽しんでいただくことにしました。実技では、初めに参加者の皆様に効き目を確認していただきました。ライフキネティックの特徴として、眼球をよく動かすトレーニングがあります。普段あまり使われていない効き目でない方の目を意識して、指で描く八の字を片目で追う準備体操からスタートしました。メイン種目は下記の通りです。

1) 指ゲーム

(指のアンシンメトリーと動物の鳴き声～聴覚)

2) 手足の振り子

(片腕と片脚のコンビネーション～カラーカードの視覚)

3) ボールダンス

(4 ポーズのキャッチボール～お手玉の空間知覚)

整理体操では、開眼で首の屈曲、回旋を行い、最後までしっかり体の動きに合わせ、目も動かしていただきました。最後に腹式呼

¹⁾ 筑波大学大学院人間総合科学研究科
(現在 一般社団法人日本ホームヘルスコーチ協会)

²⁾ 筑波大学 体育系

吸を行い、呼吸を整え、リラックスして終了しました。

メイン種目の際には、多くの笑い声が聞こえ、予測に反した号令に苦笑される姿が見られました。また、動作を的確に記憶され、瞬時に体を動かす方々も見られました。終了時に、「迷ったけど楽しかった、上手く行かなくても笑ってしまった」、「効き目でない方の目や利き手でない方の手をもっと使ってみる」など肯定的で好意的なご感想をいただきました。

最後に昨年8月から11月に筑波大学水上研究室でライフキネティックの効果を検証したので簡単に紹介します。二つの高齢者施設の要支援1から要介護4までの22名（男

性3名：女性19名、65歳－97歳）を、無作為にライフキネティックを行う介入群と非介入群に分け、介入群は週2回15分間トレーナーとマンツーマンでライフキネティックを6週間行いました。その結果、介入群はMMSEや遅延再生などの認知機能、精神健康度に改善がみられました。また、ライフキネティックの視覚運動効果のためか座位で実施したトレーニングながら、歩行速度やバランス能力にも改善がみられました。

今後も高齢者の認知機能、精神機能、身体機能に対するライフキネティックのさらなる効果検証を続けていきたいと考えております。

