

# スポーツクラブで「脳トレ」 慣れない動きで刺激与え

2018年8月3日 10時04分

産経新聞



脳もスポーツクラブで鍛える時代。今、大手スポーツクラブに認知機能向上を目的とした「脳トレ」プログラムが広がっている。いずれも体を動かしながら、計算など同時に頭も働かせるプログラムで、シニアに人気。大切なのはうまくできることよりも、間違ふことなのだという。一体、どういうことなのか。（津川綾子）



「ああ〜っ」というため息や笑い声が鏡張りのスタジオのあちこちから漏れる。スポーツクラブ「ルネサンス青砥24」（東京都葛飾区）のあるレッスンを訪ねると、運動着姿のシニア15人が、2人1組で向き合い、じゃんけんで盛り上がっていた。

これは「ルネサンス」が脳神経外科医の助言を受け独自に開発し、全国49店で実施するプログラム「シナプロジー」の様子。「2つのことを同時に行う」「次々変わる指示に対応して動く」「左右で違う動きをする」など、普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、認知機能向上を目指す。

冒頭のじゃんけんも、慣れない動きが加味されている。最初は右手で、次は左手で、とインストラクターの指示が次々変わり、常に頭を働かせなければならない。ため息は、それについていけなくなった人たちから漏れていた。

## ◆失敗するほどいい？

毎回参加する同区の高橋征子（せいこ）さん（78）は、「時々混乱するけれど楽しい」。インストラクターの藤井直子さん（55）は「実はうまくいかず、脳が“混乱”することが大事。失敗すると、次は適応しようとして脳が反応し、それが活性化につながる」と話す。

筑波大が平成27年、シナプソロジーの効果について65～79歳のシニア22人を対象に実施の前後で比較したところ、認知機能などの改善が見られた。

担当した筑波大体育系の大蔵倫博准教授（健康増進学）は、「音を聞いたり、指先を使ったり、五感を使うことが脳の活性化につながっているようだ。続けることで神経系の働きが強化され、認知機能の向上が期待できるのでは」と見る。

#### ◆ 定番プログラムに

こうした「脳トレ」をうたったプログラムはほかのスポーツクラブにも広がっている。コナミスポーツクラブが全国91カ所に展開する60歳以上専用の「O y Z（オイズ）運動スクール」では、21施設で「脳活性化コース」を実施。例えば東京・西葛西の教室ではレッスン冒頭、インストラクターから「3日前の夕食は？」と質問があり、参加者は「豚丼」「おからハンバーグ」などと記憶の糸をたぐって全員に公表。その後、リズムカルに足踏みしながら暗算するなどのメニューを約1時間こなし、冒頭で記憶した他の参加者の夕食を思い出して言う。

このコースに通う東京都江戸川区の男性（77）は、「通い始めたころよりリズムに乗れたり、質問に答えられるようになった。体も脳も、いろいろ維持できている気がする」と語った。

ほかにも、60歳以上向けに首都圏で展開する「らくティブ」には、歩行やステップ運動と脳活性化の訓練を組み合わせたプログラム「脳活ウォーク」がある。もの忘れが気になる世代を対象に脳トレと有酸素運動を組み合わせたプログラムを提供する「ブレインフィットネス」（東京都渋谷区）も29年にオープン。脳トレはスポーツクラブの定番になりつつあるようだ。



#### ■ アクティブシニアの集いの場に

今、スポーツクラブ通いに最もお金を使うのは、60歳以上のシニア層のようだ。総務省の家計消費状況調査（平成29年）で世帯ごとの「スポーツ施設使用料」（月額）を見ると、60～64歳（1191円）▽65～69歳（1044円）▽70～74歳（1038円）の順で支出が多かった。一方で働き盛りの35～39歳は712円だった。

スポーツクラブにシニアが集うのはなぜか。「w i l l b eシニア総合研究所」（東京都港区）の残間里江子所長は「今のシニアは昔よりアクティブ。一方で、認知症の人を身近に見てきている。脳トレプログラムは認知症予防になるという希望が感じられ、おまけに新しい友達もできるメリットもある。こんな希望と可能性があることが、人気の背景にあるのでは」と話した。