

大野城市中区公民館にて『認知症予防体操』の 講話と運動指導を行いました。

2020年11月16日（月）作業療法士

健康運動指導士

健康運動実践指導者

古江伸志

上田めぐみ

野口未羽



リハビリテーション部

作業療法士

古江 伸志

『認知症の主な症状』

『認知症を防ぐ生活習慣』

『その他心がけること』

『運動と認知症予防』

以上の内容を、笑いを交えて講話しました。



リハビリテーション部

健康回復課

健康運動指導士

上田めぐみ

転倒予防のための

『下肢筋力トレーニング』

認知症予防エクササイズ

『コグニサイズ』

を行いました。

皆さんの筋力、そしてバランス力とても素晴らしかったです。

コロナ感染対策がしっかりされた環境の中、皆さん熱心に教室に参加してくださいました。

東地区包括支援センターのスタッフの方々、中区公民館にて、お手伝いして下さった民生委員の方々、ありがとうございました。

健康づくりミニデイ 中公民館

2020年11/16(月) 10:00~11:00

誠愛リハビリテーション病院 リハビリテーション部

古江伸志、上田めぐみ、野口未羽

【認知症とは？】

もともと正常であった記憶や判断力などの知能(認知機能)が何らかの原因で徐々に低下し、日常生活や社会生活に支障を来すようになった状態

	老化によるもの忘れ	認知症
原因	脳の生理的な老化	脳の神経細胞の変性や脱落
もの忘れ	体験したことの一部分を忘れる (ヒントがあれば思い出す)	体験したことをまるごと忘れる (ヒントがあっても思い出せない)
症状の進行	あまり進行しない	だんだん進行する
判断力	低下しない	低下する
自覚	忘れっぽいことを 自覚している	忘れたことの自覚がない
日常生活	支障はない	支障をきたす

【認知症の主な症状】

<中核症状>

- ・記憶障害：直前の行動を忘れてしまう、覚えていた人や物の名前がわからなくなる
- ・見当識障害：自分のいる場所や状況、年月日、周囲の人との関係性がわからなくなる
- ・判断能力の低下：(例)料理の手順がわからない、季節に合わせた洋服を選べない

<周辺症状>

- ・幻覚
- ・妄想(物盗られ、嫉妬)
- ・興奮(暴力や暴言)
- ・徘徊など

【認知症を防ぐ生活習慣】

運動

休息

栄養

1. 運動：週1回以上の軽めの運動（散歩、ジョギング）
 - ・運動だけでなく、日常生活全体の活動量も大事（庭いじり、買い物など）
2. 休息：質の良い睡眠、適度な昼寝
 - ・朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びる
 - ・寝間着と普段着はちゃんと分ける（活動と休息のメリハリ）
 - ・テレビやスマートフォン、パソコンを見すぎない（特に寝る前の1時間）
3. 栄養（バランス良い食事）：野菜、果物、肉、魚、大豆、乳製品、質の良い油

【その他、心がける事】

※生活習慣の改善：病気の治療（高血圧、糖尿病）、虫歯の治療、お酒を控える、禁煙

※日常の何気ないことでも、意識して身体と頭を使う

※新しいことに取り組む：「八十の手習い」

※人付き合い：人のおしゃべり（気の置けない友達）、サークルやクラブなどの集い

※頭を使う行動や趣味：新聞を読む、読書、囲碁将棋麻雀、楽器演奏、神社仏閣巡り
博物館、図書館、料理

※季節感や日付、時間を指揮したメリハリのある生活を

- ・カレンダーや時計はちゃんと合わせておく
- ・季節のものを出しっぱなしにしない（扇風機、ストーブ、風鈴、蚊取り線香・・・）

何事も「面倒くさい、億劫」と思わない

【運動と認知症予防】

運動は身体を鍛えるだけでなく、脳を鍛えることが分かってきた（記憶力、判断力、持久力）

※血流が良くなる、筋肉から様々なメッセージ物質の放出される など

- ・筋肉も記憶している：若い頃に身体を鍛えていた人は年を取ってからも（鍛えると）効果が出やすい。→少なくとも15年は残っている



転倒予防の筋トレ
から始めましょう。

認知症予防のための運動



スクワット

鍛える筋肉：大殿筋・大腿四頭筋

効果：立ち上がりや階段の昇降がしやすくなる。



1. 広げる足幅は肩幅と同じで、足先をやや外側に向けます。
2. 背筋は丸めず、まっすぐ伸ばし、手で椅子を軽く触ります。（バランスが取れる方は前に伸ばします。）
3. 息を吸いながら地面と太ももが平行になるまでお尻を下げていきます。膝が痛い方は痛くないところまでお尻を降ろします。（顔を下げないように。）息を吐きながら膝が伸びきらない程度に立ち上がります。

フロントランジ

鍛える筋肉：大臀筋・大腿四頭筋・ハムストリングス

効果：下肢筋力が左右均等に鍛えられます。バランストレーニングにもなります。



1. 足を肩幅より大きく、前後に開く。（左右の足幅を広くすると安定しやすくなります。）
2. 片手で椅子に触れ、上体をまっすぐにしたまま、股関節と膝を曲げていきます。（前足の膝がつま先よりも出ないように注意する）
3. 前足の膝をまっすぐつま先と同じ方向に90°まで曲げたら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。（ひざが痛い方は痛みのないところまで）

カーフレイズ

鍛える筋肉：大臀筋・大腿四頭筋・ハムストリングス

効果：「第二の心臓」と呼ばれ、下半身の末端の毛細血管に血液を循環させるポンプの役割をします。むくみの解消に効果あります。



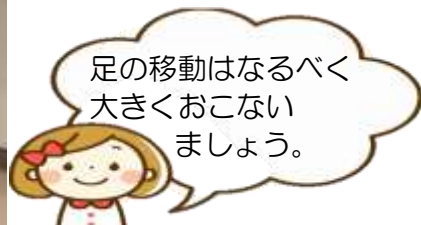
1. 足を拳1つ分広げて直立します。（足幅を広くするとバランスがとりやすくなります。）
2. ゆっくりとかかとを上げて、つま先立ちになります。
3. 限界までかかとを上げたら、先立ちの状態を1秒キープします。
4. ゆっくりとかかとを下ろします。
5. この動きを繰り返します。

コグニサイズをやってみよう ～3の倍数で手を叩こう～

スタートポジション



両足をそろえて
背筋を伸ばして立
ちます。



①



右に大きく横に
一歩足を出します。



②



右足をもとの位置
に戻し揃えます。



③



3の倍数で手をた
たく。左に一歩足
を出して手を叩き
ます。



④



左足をもとの位置
に戻します。



ルール

- 足の動きは①～④の動きを繰り返します。
- 3の倍数の時は手をたたきます。(3・6・9…)
- 30まで繰り返します。