

家の中でコグニサイズ！ 家の中でも「認知症予防教室」を！

今回で4回目！



のぞみの丘ホスピタル
理学療法士 コグニサイズ認定指導者
中津 智広(なかつ ともひろ)

8月に入り、講演会や教室を開催する地域が少しずつ出てきました。

本当に暑い日が続いてます。『今日の気温は〇〇℃です！』…も聞きたくない！って耳を塞ぎたくなりますよね(笑)。感染対策と同時に熱中症にも気を付けていきましょう。

今月も、自宅に居ながら楽しく、かつ続けることのできる「健康維持・認知症予防のための運動」…『コグニサイズ』を紹介していきます。

また認知症予防に関することや、認知症を専門に診療されている医師からのコラムを前回に引き続き掲載していきます。最後まで読んでみて下さいね。

コグニサイズとは？ ～ 大切なのは「有酸素運動」と「考える課題」の組み合わせ ～

コグニサイズとは国立長寿支援センターさんが開発された、認知症を予防するための運動方法です。

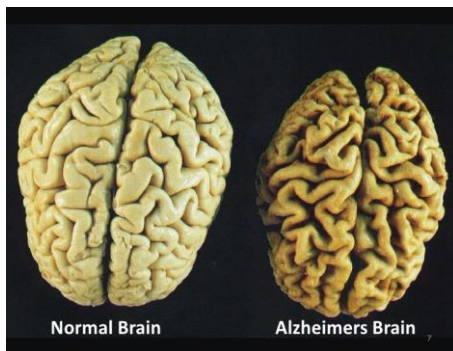
認知症予防教室のように大勢で行うのも楽しいですが、今回は、一人で出来て、かつ安全に行えるトレーニングの方法をいくつか紹介していきますね。コグニサイズとは…？

コグニション(認知…つまり考えること) + **エクササイズ**(運動すること)

認知症になしやすい要因！ 予防するために気を付けること！

なりやすい要因

- 運動不足
- 高血圧
- 糖尿病
- 喫煙習慣
- うつ病 うつ状態
- 肥満



気を付けること

- バランスの良い食事
- 運動の習慣
- 交流の機会を大切に
- 脳トレで認知機能を刺激
- 睡眠の質を大切に
- MCI(手前の段階)

ポイント

脳に悪い物質を溜めない！
血管を大切に！

では…運動ってそんなに体にいいんでしょうか？

運動が私たちにもたらす様々な効果

筋力や身体の柔軟性の向上
転倒やケガを予防

血糖や脂質の代謝向上
生活習慣病の抑止

血管の柔軟性に関与
血圧の安定化

脳への血流向上
脳機能への賦活

心臓と呼吸（肺）へ負荷
心肺機能の向上

筋肉と骨を刺激
骨粗鬆症の予防

体重や腹囲の減少
メタボリックシンド
ロームの改善

ドーパミンやセロトニン
気分転換
ストレス発散

睡眠の質改善
生活リズムの改善

運動



さらに運動は… **脳の神経細胞を守るホルモン BDNF** を生みだします！！

このホルモンを生み出すコツは… **ストレッチ** のみより **有酸素運動**！！

イメージ



有酸素運動 によって…



程よい筋肉への刺激が
BDNF を生み出します！



BDNF

この BDNF は脳の神経細胞
を増やしてくれたり、減らす毒
から守ってくれたりします！

さらに **BDNF** を出すためには単なる運動より…

コグニサイズがおススメなんです！

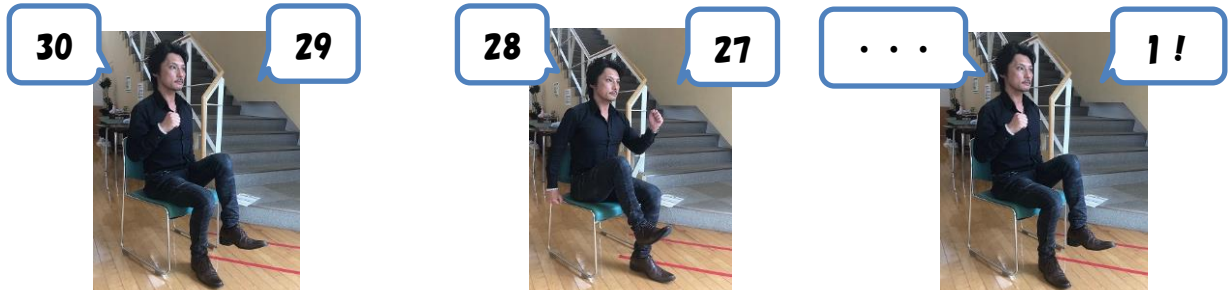
次のページではコグニサイズを紹介していきます！！☆

家の中でコグニサイズ！

コグニサイズ：色々な課題に取り組みましょう！

課題① 足踏み + 逆唱(数字を逆に数える)

30～1 まで数えましょう！

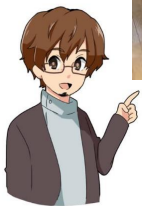


太ももをしっかり大きく上げながら、声を出して回数を数えましょう。
慣れてきたら「100 から 70」まで数字を逆に数えながら足踏みして下さいね。

課題② 足踏み + 逆唱で 3 倍数のところで手を叩く

30～1 まで数えましょう！

手を叩く回数を少しずつ増やして！



「3 の倍数」の次は「4 の倍数」で手を叩きましょう。
その次は「3 の倍数」と「4 の倍数」のところで手を叩きましょう。

課題③ 足踏み + 一人しりとり(1つ前の言葉も言ってから)

お二人でやれる場合は交互に！

一人でやっても海馬に良い刺激が！



言葉を声に出すのが重要です。まずは 10 回を目標に続けましょう。
足踏みをしながらも、やってみて下さいね。

「脳血管型認知症と熱中症」



のぞみの丘ホスピタル 認知症診療専門医

森藤 豊(もりふじ ゆたか)

8月も終わり9月に入っても暑い日が続いています。この傾向は、ここ数年目立っているように感じるのは私だけでしょうか。地球温暖化は、気温のメリハリが目立つようになると聞いたことがあります。「夏は猛烈に暑くなり、冬は厳寒となる。」あるいは「夏は熱帯地方、冬は寒帯地方になる。」などとも言われたりしますが、いずれにしても、まだまだ残暑が続きますので、熱中症には気を付けて下さい。

ところで熱中症と言え、最近の報道では、外で熱中症になるよりも自宅であるの方が割合としては多いという報道があります。特に高齢者と指摘されています。特別扱いされてしまう「高齢者」ですが、ここにはきちんとした生理学的な背景が存在します。年を重ねるにつれて「暑さ」に対する感覚が鈍くなってしまう現象があります。最近汗をかかなくなった、周りが暑い暑いと言われる割に、自分は何とも思わなかったり、夏なのに寒くて上着が必要になったりしていませんか？この場合、暑さに対する感覚が鈍化している恐れがあります。「暑いことが気にならない」は羨ましい限りですが、「暑すぎることに気づけない」は大変まずいことですよね。暑ければ喉が渇き水分を欲するという極めて生理的な行動が動員されずに脱水が進んでしまうことが多くあります。

昨今の猛暑では体温を超える気温が多々認められていることもあり、熱中症の引き金にもなる脱水が起こりやすくなっています。

ちなみに、気温 40 度の炎天下では、水の滴るほど湿らせたバスタオル(2L ほどの水を含む)を 2 時間足らずでからからに乾かしてしまう勢いで蒸発しています。熱中症は、体温が 42 度を超えてしまうことがあり、人間の細胞は、この高温には耐えられず、蛋白変性を起こしてしまいます(要するにゆで卵状態です)。蛋白変性まで起こしてしまうと、これは治すことは出来ません(ゆで卵はもとの卵に戻りません)。熱中症は命に係わる危険な状態ですので、電気代が…などと考えるよりも命を大切にするために、エアコンの有効活用をしましょう。

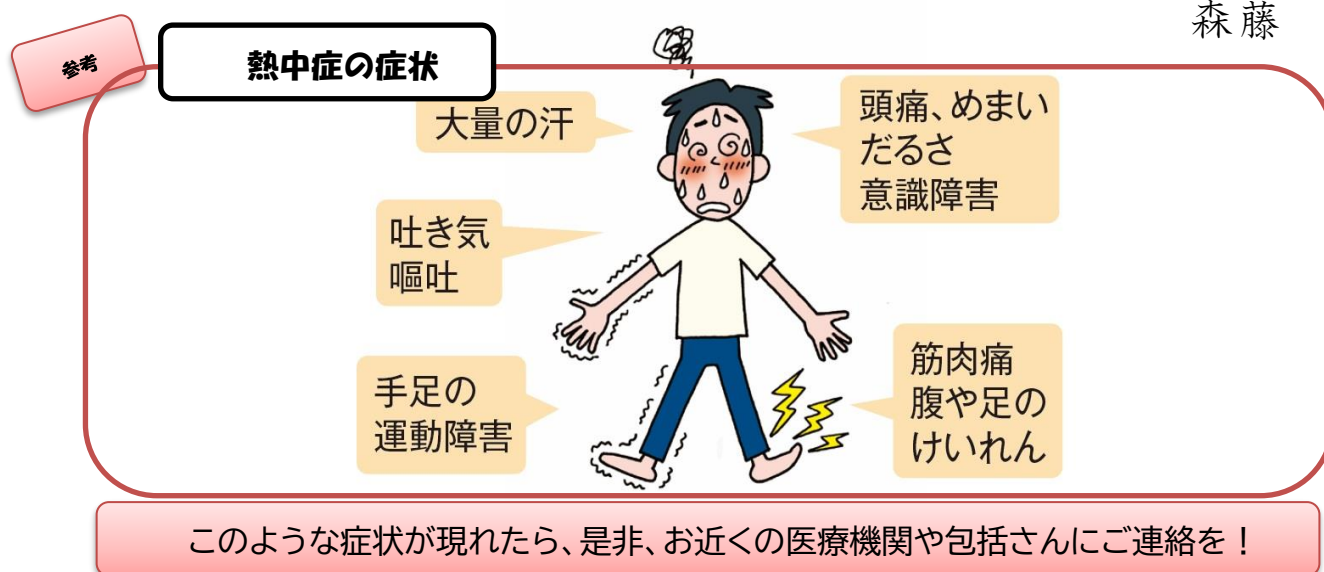
熱中症に伴う脱水については、更に、認知症との関連性もありますので、注意が必要です。年を重ねていくと、どうしても動脈硬化という事が発生します。細い血管の動脈硬化は、細い血管をより一層補足し、血液が流れにくくなっています。そのため、年を取ると血圧が徐々に上がってくると言うのは、細くなった血管に血液を通すのに、抵抗があるため、その抵抗に合わせて血圧を上げている部分もあります。この状態のときに脱水となると、送りだすための血液が少なくなり、細い血管がより一層細くなり、抹消への血の巡りがさらに悪くなる現象が起こり、更には、血液は濃縮されどろどろとなるため細い血管を中心に流れが悪くなることも発生します。

脳の血管は、前・中・後ろの 3 つの血管が左右にあり、そこから毛細血管へ枝分かれしています。

脱水は、毛細血管への血の巡りを悪化させ、毛細血管から酸素を受け取っている神経細胞がダメージを受けてしまうこととなります。結果として脱水は、脳の神経の活動を一気に低下させてしまいますので、認知症のような脳機能低下をもたらすことがあります。さらに、熱中症となり…ゆで卵状態に近づけば、神経そのものが壊れてしまうこともあり得ます。脳血管性認知症と言う既に動脈硬化で血管が細くなっていることが分かっている場合、熱中症を契機に認知症が著しく悪化することもあります。「夏に入り認知症の症状がひどくなった」「夏に入ってから今まで普通に過ごしていたのに、物忘れとかひどくなってきた」などと言うのは、脱水や熱中症の気配となっている場合もあるため、予防の点も含めれば、お部屋にいるにしても出来る限りエアコンで快適な環境とし、脱水などが生じないようなこまめな水分摂取が重要となります。是非、気を付けて下さい。

ホスピタル

森藤 豊



しばらく…
ウィズコロナ！
頑張りましょう！

