

家の中でコグニサイズ！ 家の中でも「認知症予防教室」を！



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)

今年度は、約2年ぶりの…新型コロナウイルスの影響を受けない…特に制限のない大型連休(ゴールデンウィーク)でした。…が、皆さまは、どのように過ごされましたか？

やはり、まだ外出に抵抗を持たれた方も多いのではないのでしょうか。少し過ごしやすい気温と思ってましたが…あっという間に、気温も上がり…梅雨の時期に突入です。時間というのは、本当に早いものですね～。このコラムも作成し始めて、なんと…14回目となりました。

定期的にお届け～！！…とまでは、いきませんが、皆さまの「健康維持・認知症予防への想い」を保つて頂くためにも作成を続けていきたいと思えます。さあ！コラムを読んで、脳の活性化です！！

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。

地域で開催していま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、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)

今回のテーマはサルコペニア！？

サルコペニアとは、「筋肉」と「喪失」を意味するギリシャ語を組み合わせた造語なんですって。主な要因は加齢によって起こると言われ、65歳以上の高齢者の10～29%に該当するといわれています。

ポイント

では…具体的にはどのような状態を指すのでしょうか？

サルコペニアは、筋肉が減り、身体(からだ)の機能が低下した状態を指します。

- 握力が低下している(男性 26 kg未満、女性 18 kg未満)
- 歩く速度が低下している(0.8m/秒以下)
- 筋肉量を測る検査で基準より減少している



サルコペニア

以前のコラムで紹介した「フレイル」と似ているような気がしますね～(汗)。

サルコペニア、フレイル、そしてロコモ(これ何!)の違いは??

サルコペニアと並んで「フレイル」という言葉は前回のコラムで説明しましたね。

フレイルとは、加齢に伴う予備能力の低下のため、様々なストレスに対する回復力、抵抗力が低下した状態のことです。(ん～！難しい。)

ポイント

フレイルは…サルコペニアよりも広い範囲を含む「概念」です。

身体的な問題のほか、認知機能の衰えなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題などから起こると考えられています。

つまりは…要介護状態の前の段階と考えておくといいかもしれませんね。

ここで…さらに重要なポイント!!

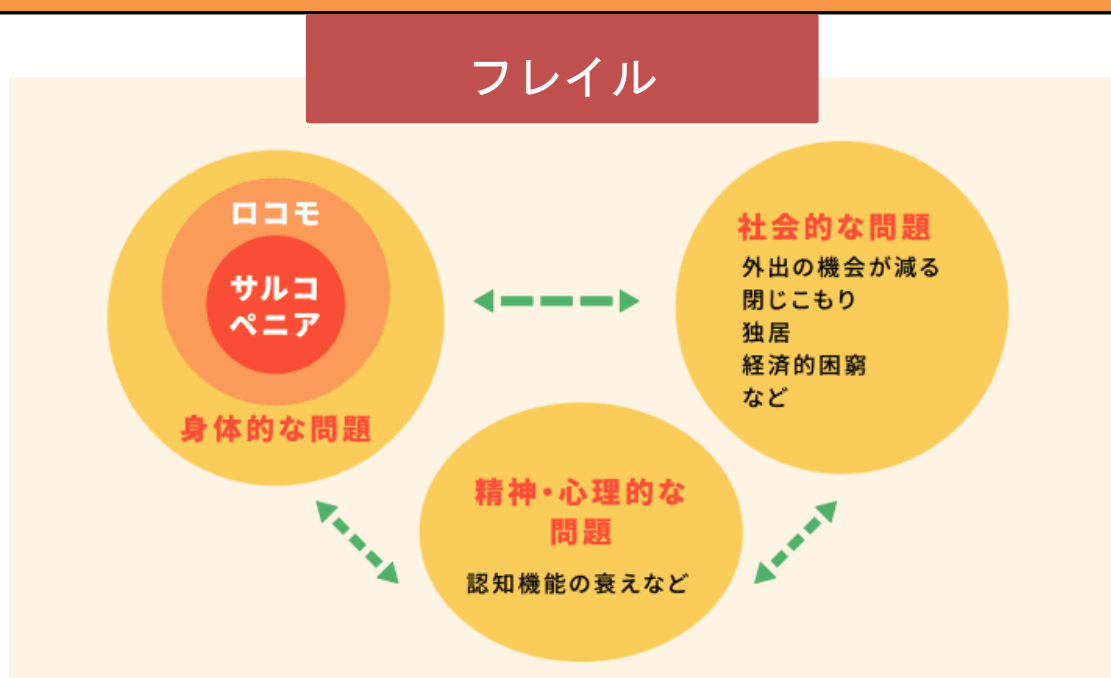
フレイルの人はサルコペニアを合併することも多い!
サルコペニアがフレイルの引き金にもなる!



あとは…ロコモ?これは何!?

もう一つ、「ロコモ」という概念もあります。ロコモは「ロコモティブシンドローム」の略で、運動器(骨・関節・筋肉・神経など運動するために必要な身体のしくみ)が障害されるために『移動機能の低下をきたした状態』を指します。つまり…サルコペニアはロコモの原因の一つとも考えられます。

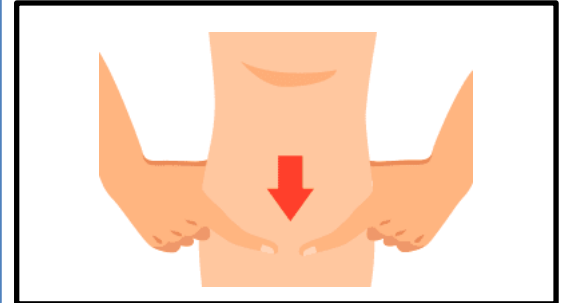
サルコペニア、フレイル、ロコモの関係性 図でイメージしてみよう!



もしかしたら…サルコペニア?? 一度調べてみませんか?

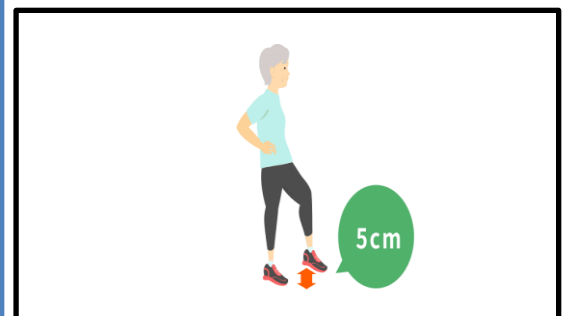
① 指輪っかテスト

ふくらはぎの一番太い部分を両手の親指と人差し指で作った輪っかで囲んでみてください。輪っかとふくらはぎとの隙間ができる場合はサルコペニアの可能性があります。



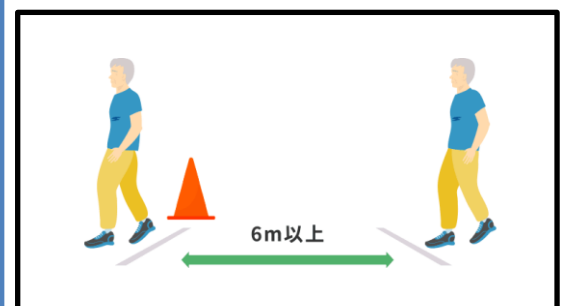
② 片足立ちテスト

両手を腰にあて、片脚を 5 cmほど上げて 60 秒ほどキープしてみましょう。キープできる時間が 15 秒未満の場合は要注意です。転ばないように近くにすぐつかまれるものを用意して行ってください。



③ 歩行速度のテスト

6m 以上のスペースを確保し、0m から 6m まで歩いてみましょう。途中の 1m から 5m までの 4m の歩行に要した時間を測定してみてください。0.8m/秒以下の場合、サルコペニアの可能性ががあります。



もしかしたら…サルコペニア?? 一人で悩まないで相談を。

サルコペニアかも?と思ったら、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。サルコペニアやロコモ、フレイルを専門に診療する外来を設けている医療機関もあるみたいですよ。

次回は…更なる理解（悪循環を断ち切るための学び）に進みましょう。

フレイル予防のための運動紹介！！

私たち、理学療法士が運動を紹介しますが…単にメニューを紹介するだけではありません。

むしろ…紹介する運動が「なぜ有効なのか？どのよう効果があるのか？」を知って頂きたいです。

のぞみの丘ホスピタル
理学療法士

須田 貴大(すだ たかひろ)

のぞみの丘ホスピタル
理学療法士

尾関 昭宏(おぜき あきひろ)

素敵な姿勢を保つためのストレッチ その②

概要

このストレッチは、胸の前の大きな筋肉を伸ばすトレーニングです。この筋肉の柔軟性をしっかり保っておきましょう。

方法

- ① 手を組んだ状態で腕を前に突き出しましょう。
- ② 大きな円を描くように、手を頭上に移動させます。
- ③ その手を頭、そして後頭部に移動させ準備完了。
- ④ 肘を大きく開いて～！気持ちいいところで止めてゆっくり伸ばしましょう。(5秒を目安に2セット)



大胸筋



今回、意識した場所は左図にある、○の筋肉です。この筋肉を大胸筋(だいきょうきん)と言います。俗に言う「胸板(むないた)」と呼んでいる筋肉ですね。

この筋肉が硬くなると、胸を張ることが難しくなってきます。長時間のスマホがダメな理由も…うなづけますね～。柔らかくしておくことは『素敵な姿勢』を保つポイントです。

次回もトレーニングの方法とともに、その意義を届けたいと思います！

家の中でコグニサイズ！

コグニサイズ : さあ！楽しくやってみましょう。

課題① 足踏み + 3の倍数で右手を横 4の倍数で左手を横

1~30まで数えながら、しっかり足踏み！

数唱に合わせて腕の運動を変えましょう！

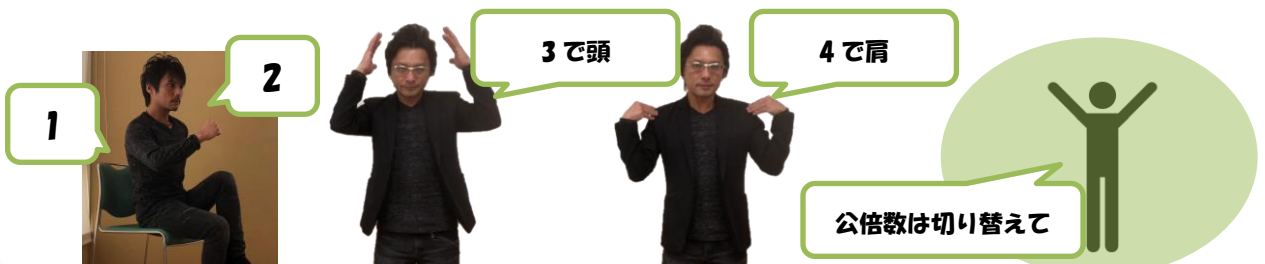


数唱のスピードを調整しながら、徐々に慣れていきましょう。
ポイントは数字の公倍数！！公倍数の時は両手を横に！！

課題② 足踏み + 3の倍数は頭 4の倍数は肩

1~30まで数えながら、しっかり足踏み！

数唱に合わせて腕の運動を変えましょう！



数唱のスピードを調整しながら、徐々に慣れていきましょう。
ポイントは数字の公倍数！！このトレーニングも公倍数の時は両手を横に！！

課題③ 足踏み + 3の倍数は右手を横 4の倍数は頭

1~30まで数えながら、しっかり足踏み！

同じような課題でも脳は刺激されます！

えっ！
次は…3の倍数で
右手！？



4の倍数は
頭って！？
で…公倍数は？
両手を挙げる！



そのトレーニングの課題のためのルールを覚えながら行うことが、脳を効果的に活性化させてくれます！が、…難しすぎたら迷わず止めましょう！