

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)

2022年の梅雨明けは早かったですね～。…と思いきや、7月に入れば、天候不良や猛暑が続く初夏。新型コロナウイルス感染症と同様に、熱中症にも気を配っていなければなりません。

『第7波』の到来！！新たな新型コロナウイルス変異株の出現！！と、話題の絶えない感染症ですが…我々の健康活動に関しては、むしろ、邁進すべきです！

皆さまの「健康維持・認知症予防への想い」を保っ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、脳の活性化と行動へのキッカケ作りをしましょう！！

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)

今回のテーマは前回に引き続いて…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です。主な要因は加齢によって起こると言われており、65歳以上の高齢者の10～29%に該当するといわれています。つまり…えっ！3人に一人～！？

ポイント

サルコペニアとは…

筋肉が減り、身体(からだ)の機能が低下した状態

- 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

サルコペニアになる原因と悪循環について知ろう！！

- サルコペニアの原因は**加齢**だけではありません。
- **低栄養**や**活動不足**などにも注意が必要になります。
- 低栄養によってサルコペニアになると、活動力や筋力、身体機能が低下してしまいます。
- それに伴い**活動量も減ること**で、**更なる食欲低下**をもたらし…結果、悪循環を招くのです。

ポイント

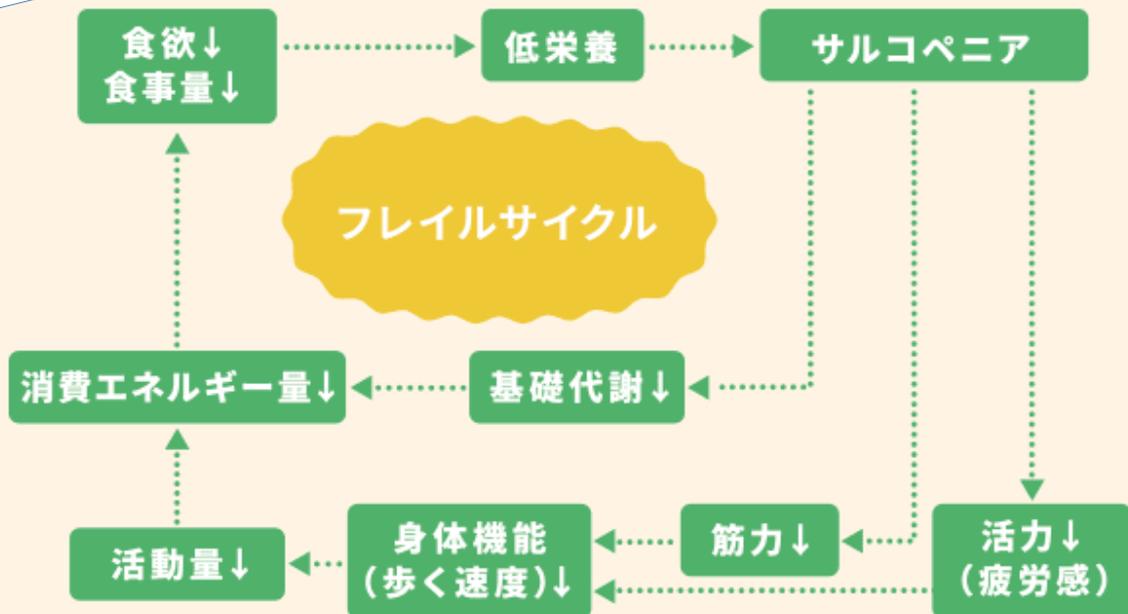
原因となるポイントを知り、悪循環だ〜！ということを知れば…

あとは、その流れを断ち切る行動ですね！！



図を見てイメージ！「^{あくしゅんかん}悪循環」…フレイルサイクルとは！！

ポイント



厚生労働省資料：日本人の食事摂取基準より一部抜粋(2020年版)



非常に…分かりやすかったので、
参考にさせて頂きました〜☆

2

では…サルコペニアになりやすいかどうか？のチェックをしてみましょう！

サルコペニアにないやすいヒトは??早速チェック!!

- つまずきやすい
- 歩幅が狭くなった
- 立っているのがつらい
- 猫背のほうが楽
- 疲れやすい
- やせ型
- 信号が青の間に横断歩道を渡りきれない
- ペットボトルを開けるのがつらく感じる
- ダイエットしても効果がない、ダイエット後にリバウンドする
- 極端な食事制限をしたことがある
- 足などがむくみやすい

いかがですか?
いくつか当てはまっていますか?
まずは自分自身を振り返ることで危険がある
かないか…
しっかりチェックすることが大切です。
一つでも該当すれば…

次のサルコペニア対策を
意識してみましょう。



今からでも出来るサルコペニア対策!大切な2つ!!

食事のバランスと筋力アップを意識したメニュー!

- サルコペニアの食事対策では、「タンパク質」を十分に摂ることが大切になります。
- タンパク質の供給源になる、肉・魚・卵・大豆を使った料理を、毎日のメニューに取り入れてみましょう。
- 健康を意識する方の中には…肉を敬遠する方もいると聞きます。
- 年齢が高くなれば高くなるほど、肉に含まれる脂質や動物性タンパク質は重要な栄養素になることを覚えておきましょう。

ポイント

1日5分!(あくまで目安ですが…) 運動習慣を持とう!

- サルコペニアの運動対策では、日常的に運動する!ということが大切になります。
- 1日5分!あくまで…始めるための目標ですよ。
- 運動の負荷としては…「心地よく疲れる程度」を目指して行うことがポイントです。

運動方法は各地域で開催している運動教室でのトレーニングも参考に。

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
に効果があるのか？」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③

概要

このストレッチは、立つ・座
るなど姿勢を保つ際に、床に
接している部分…足に着目し
たトレーニングです。

ポイント



方法

- ① 片方ずつ(右・左)行います。
- ② 足全体が手で触れる位置まで曲げてきましょう。股関節のストレッチ効果もあり！
痛みがある方は無理をしないで下さい。
- ③ 足の指を1本ずつ、曲げ伸ばしします。
- ④ 足の指5本を同時に曲げ伸ばしします。
- ⑤ 足首をゆっくりと大きく回しましょう。
(右回り2回/左回り2回)
- ⑥ 皮膚の状態や爪の状態、指や足裏に変色はないかどうか…観察しましょう。
- ⑦ 片方が終わったら、もう片方も同様に進めましょう。

足！！



今回、意識する場所は左図にある、まさに足です。

…しかし侮ってはいけませんよ～。

足の状態を観察したりケアすることは、とても大切です。
皮膚の状態、爪の状態、足のゆびの色など…しっかり日頃から見ておきましょう。知らないうちに傷が出来てたりしませんか？
足の裏の柔らかさ、また足首の関節の柔軟性を保つ行動は、転倒のリスクを軽減させることも分かっています。

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 : 今回はコグニライフ (生活) を中心に

課題① 歯磨きをしながら + 食事のメニューを思い出そう！

(夕食…昼食…そして朝食)

シャカシャカ



夕食のメニューは…？〇〇と〇〇
昼食は…？？
朝食ってなんだったけ？？あれ？



今回は夕食後の歯磨きの時間帯を想定して課題を設定しました。
もちろんどの時間帯でも可能ですが、歯磨きはしっかりしましょうね(笑)。

課題② 歯磨きをしながら + 着ていた服装を思い出そう！

(今日…昨日…そして一昨日)

シャカシャカ



今日は、黒のTシャツと黒のズボン。
昨日は…黒の上下に、ジャケット。
一昨日は…黒の…って、黒ばっか(笑)



思い出すことに夢中になりすぎて、歯磨き自体を疎かにしないようにして下さい。
一週間分の服装を思い出していた方も見えましたよ。これには驚きました。

課題③ 洗髪中に！ + 朝からすれ違った人を思い出そう！

(朝起きてから…順番に！！)

ゴシゴシ



朝起きてから…まずは、息子たち。
職場に行って、最初にすれ違ったのは…
〇〇さんで…それから～〇〇さん(汗)



歯磨き同様、本来の洗髪(もしくは洗体)が主目的で～す。
2つのことを同時に、かつ適切に行う！…脳を効果的に刺激するコツですね。