

認知症予防と転倒予防について



のぞみの丘ホスピタル

理学療法士 中津智広 (44歳)

まずは認知症について ～基礎編～

理解するためのキーワード



65歳以上の方

約 3000万人

MCI

軽度認知障がい
約 400万人

認知症

約 465万人

4人に1人は…認知症かMCI(予備軍)

認知症とは

① 脳の病気

つまり原因があるということ。

② 認知機能の障がい

色々なことが出来なくなる。

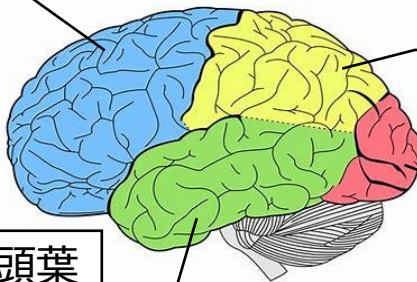
③ 生活に困る

前頭葉 社会性 柔軟性 活動性 自制力

頭頂葉
連合動作
感覚的

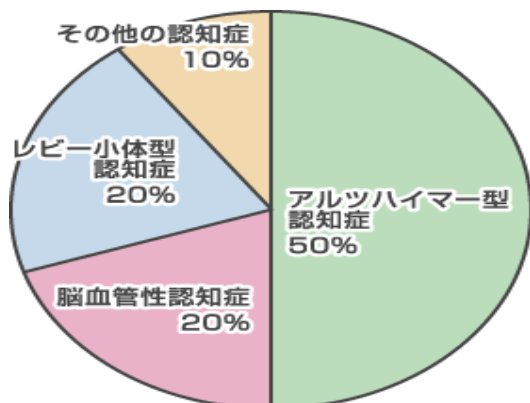
後頭葉
視覚
(聴覚)

側頭葉
ことば
記憶



単に年のせい…という訳ではないということですね！

脳を病気に導く原因と認知症の種類！！



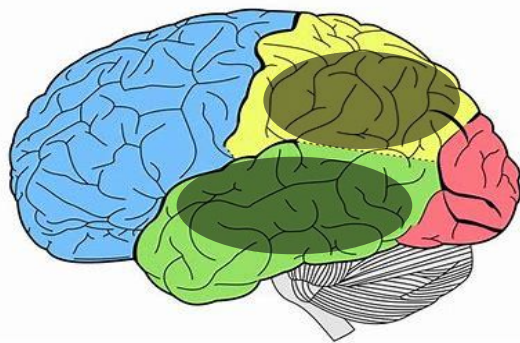
1位 アルツハイマー病

2位 脳血管型認知症

3位 レビー小体型認知症

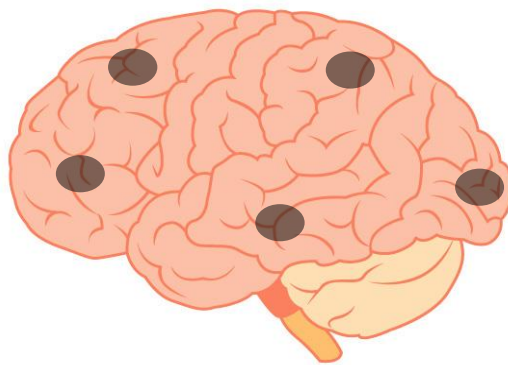
4位 前頭側頭型認知症

1位 アルツハイマー病



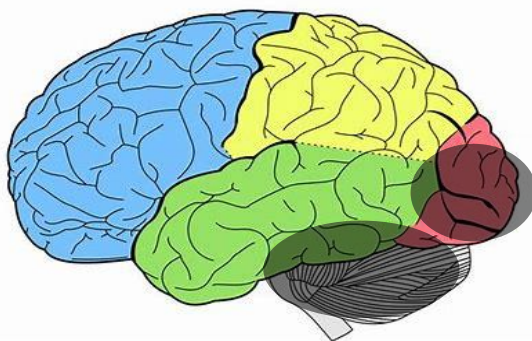
原因 アミロイドβ

2位 脳血管型認知症



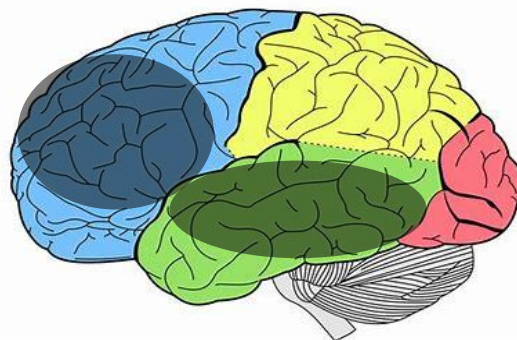
原因 脳梗塞・脳出血の場所

3位 レビー小体型認知症



原因 αシヌクレイン (レビー小体)

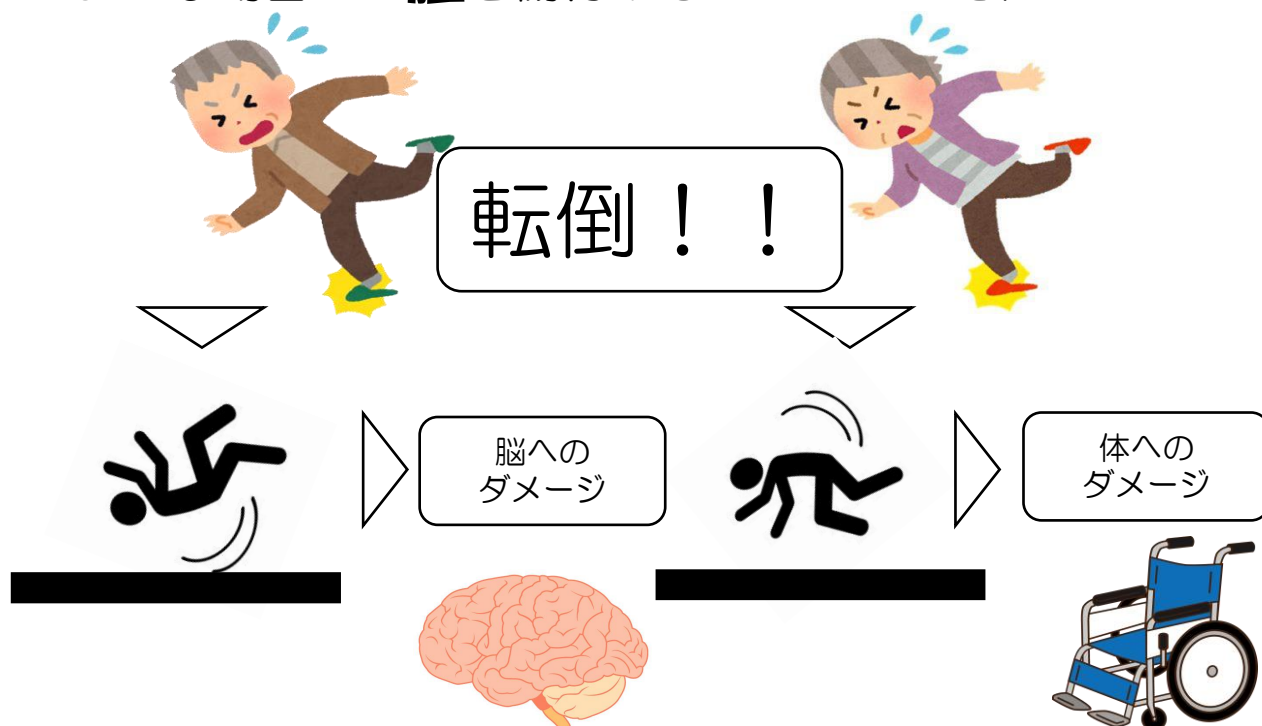
4位 前頭側頭型認知症



原因 ピック球

つまり…**脳**を大切にすることが大切！

このような場合でも**脳**を傷付けることに…！それが…



つまり…**転倒**を予防にすることも大切！

転倒予防について① 転倒を知ろう！

安定した姿勢

転倒していない = バランスがとれている！



不安定な姿勢

転倒する = バランスを崩す！



転倒頻度の現状

65歳以上の介護保険非認定者

過去1年の間に転倒経験があった方 : 23.3%

ご高齢者のうち『5人に1人以上』の方が
転倒を経験している計算！

予防するため

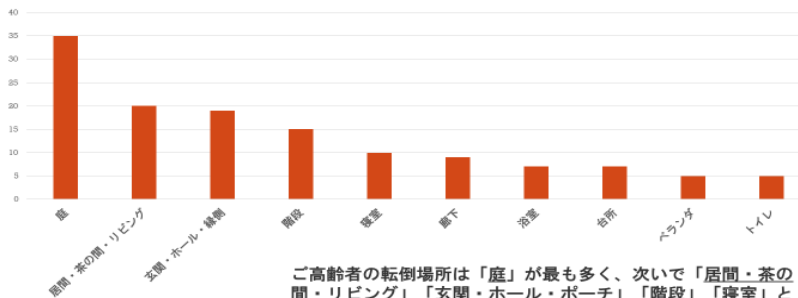
高齢の方の転倒の原因は？

内因性の要因

外因性の要因



高齢の方が転倒しやすい場所

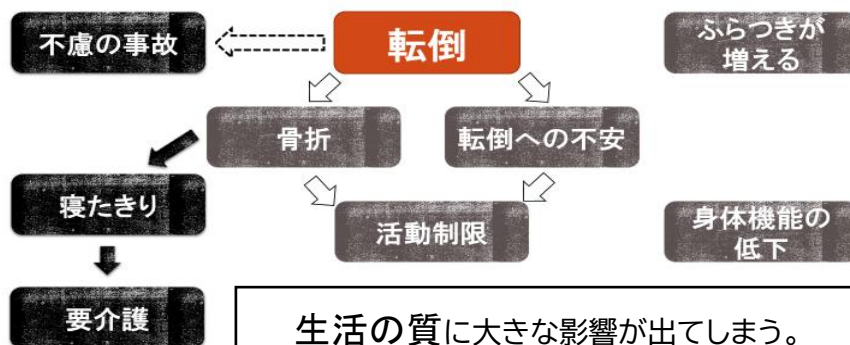


ご高齢者の転倒場所は「庭」が最も多く、次いで「居間・茶の間・リビング」「玄関・ホール・ポーチ」「階段」「浴室」ということがわかっています。

第1位 庭
第2位 居室
リビング
第3位 玄関



転倒が引き起こす弊害



転倒は更なる
危険を招きます！



転倒予防について② 予防方法を知ろう！

個人の機能低下と転倒の関連性



転倒予防体操の実践

筋力の強化

筋力低下は40～50歳代より特に**大腿部の筋力**が低下。
「大腿四頭筋」や「大臀筋・中臀筋」を中心に鍛えることが重要。

【回数】 各運動ともに10回を目安に行いましょう



転倒予防体操の実践

バランスの強化

片脚立ちは、日常生活動作の中でも靴下や靴の着脱の際など重要な動作。
お風呂の浴室の跨ぎの際にも必要不可欠な要素となり、ご高齢者は年を重ねるにつれて、この片足立ちが不安定になりやすい。



バランスに自信のない方は壁や手すりに手を添えて行う。

【回数】
左右共に30秒×3回を目安に行いましょう

転倒予防体操の実践

歩行
トレーニング①

タンデム歩行トレーニング

踵とつま先を合わせながら1本の線の上を歩くことで中臀筋などのお尻の筋肉の働きを高め、バランスを鍛える。

【回数】
10歩×3回を目安に行いましょう。



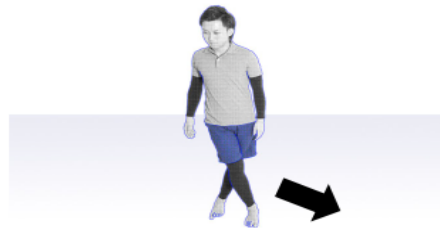
転倒予防体操の実践

歩行
トレーニング②

クロスオーバーステップ

脚をクロスして横移動することで長腓骨筋や下腿三頭筋などの足首周辺の筋肉の働きを高め、バランスを鍛える。

【回数】
10歩×3回を目安に行いましょう。



何かに
掴まって
安全に！



転倒予防体操の実践

ヒトは「**足関節**」「**股関節**」「**ステップング**」の3つでバランスを保つ！
ご高齢者の場合は「足関節」でバランスを保つことが難しく「股関節」でバランスを保とうとします。そのため、腰や股関節にストレスを抱え、痛みが出る方が多くなる。腰や股関節への負担を軽減する為にも「足」でバランスを保つ予防体操が重要！

【回数】
左右ともに 5回×1セット
を目安に行いましょう。



【回数】
10回×2セット
を目安に行いましょう。



では…理学療法士の視点から…
転倒予防に有効と考える「**足関節**」「**股関節**」の
トレーニングを時間の許す限りやってみましょう！

コグニサイズ体験！ ～転倒予防にも効果あり～

認知症予防へ向けた運動

コグニサイズ

コグニション (cognition) + エクササイズ (exercise)

認知機能

運動

簡単に言うと、頭を使いながら（考えながら）身体を動かす（運動する）ことです。
脳の神経細胞が壊れないようにしてくれるホルモンが効果的に出てくれる運動方法！



楽しくかつ効果的に**コグニサイズ**

頭を使う課題は…

体を使う課題は…



何でも構いません（笑）

安全に出来る運動であればOK

メニューの一例

課題①

足踏み + ○の倍数で手を叩く



※ スキルアップ！足の運動を少し変えましょう！

課題②

足踏み + じゃんけん（指運動）



※ スキルアップ！2人でコロナバージョン！

※ しっかり距離をとって…お互い ○回勝つまで！

課題③

足踏み + しりとり（マスクあり）



※ スキルアップ！2人でコロナバージョン！

※ 伝える時に、ジェスチャーも！