

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)

まずは私のボヤキから(笑)。毎年、桜の開花…そして見頃という時期が、早くなっているような…。3月の下旬に桃色の桜から春を感じさせてもらっていましたが、あっという間に時が過ぎ…これから梅雨、そして暑い夏の時期に備えなければいけなくなってきました。

新型コロナウイルスに関しては、2023年5月8日…いよいよ「感染症法の分類5類へ移行」。私たちの生活への影響は?? 果たして、元の生活に戻るのですか??

今回も、皆さまの「健康維持・認知症予防への想い」を具現化して頂くため、作成していきました。コラムを読んで、脳の活性化と今後の行動へのキッカケ作りをしてください!!

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(5ページ目で紹介しています)。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…前回の続き「生きがい」の例と見つけ方

前置き

以前より、このコラムでは、私が所属する『日本認知症予防学会』が推奨する健康維持、認知症予防に重要なポイントの一つ…「生きがい」についてまとめていました。

前回までのコラムのおさらい

認知症予防に重要なポイント

運動

社会交流

大きくは、この2つ!!

生きがい

社会交流の中では…「感謝」が生まれることも

利他主義

報酬

脳の活性化

赤いエリアが「今回のテーマ」

生きがいを持つって？ 難しく考えないで！

一言で「生きがい」と言っても、どのようなものを「生きがい」というのでしょうか。
簡単に…つまり、ざっくりとした表現に変えると

『人生の目標や夢のこと』そして『生きることを楽しくさせてくれるもの』
でも…『具体的に生きがいと呼ばれるものが何なのか分からない！』と聞こえてきそうです。
そこで、まずは**生きがいの例**をご紹介します。いきたいと思います。

①趣味

生きがいで、一番わかりやすいのは、やはり趣味ではないでしょうか。
基本的に、趣味全般は生きがいと言って良いと思います。
趣味に没頭している時は、時間を忘れて夢中になれるよね～。
それは、趣味に夢中になっている時間は、とても楽しいからなんです。
生きがいは本来は楽しいと感じるものですから、趣味は生きがいとなります。
時間を忘れて読書に没頭する！ガーデニングをする！また、運動が好きな人は運動をすること！
それは、あなたの「生きがい」です。



②資格の取得

資格取得も、一つの生きがいと捉えて良いと思います。
資格取得を生きがいにしている人は、さまざまな種類の資格取得を目指して勉強をされます。
取得した資格を仕事や生活に役立てようと考えている人もいるかもしれません。
ですが…その中の多くの人たちは、取得までのプロセスを重視しているようです。
取得するためには勉強をする！そして、その勉強に使う時間と努力に意味があったりします。
しっかり勉強する時間をつくり準備をすれば…合格する確率は、おのずと上がります。
目に見える形(つまり資格取得)で自分の努力の成果が出ると満足感が得られるのですね。



③仕事

世の中には…仕事が生きがいという人も稀にいると思います。
このような人は大変**幸せ！！**だとも言われます。
だって…好きなことを仕事にできているからです。
幼い頃から就きたい職業があり、無事その仕事をする事ができるようになった方。
また、生きてきた道のりの中で、没頭できる仕事に出会えた方。
仕事では困難やトラブルもありますが、仕事を生きがいにしている人たちは、それらも**楽しみ**の一つと感じることが出来ると言われてしています。
どのように乗り越えることができるか…ということにスリルを感じ、困難やトラブルも楽しいと感じるのです。(実は、私も…これに当てはまってしまいます。)



④その他

家族
他の人のサポート
社会貢献

他にも…④のような、生きがいも挙げることができます。

「家族」とは両親やパートナーはもちろん、子供との時間も含まれます。

「他の人をサポート」とは公務員の皆さんや我々、医療従事者も含まれています。

「社会貢献」の最も良い例はボランティア(NPO 団体での活動参加)でしょうか。

しかし、生きがいを見つけると言っても、実際に見つけるのは難しいことなのかもしれません。今まで一度も生きがいを持ったことがない人は、いきなり…生きがいを見つけようとしても困ってしまいますよね(汗)。

さいごに…生きがいを見つけるヒント

ちょっとした工夫をするだけで生きがいが、意外と簡単に見つかるかも！？。ぜひ、参考にしてください。

読書(情報へのアンテナ)

一番良いのは、本を読むことです。

例えば、物語などに登場する人物には必ず趣味や夢中になっているものがあります。

本を読むことで、その登場人物が夢中になっていることに興味が湧き、それが生きがいになることがあります。

本を読む習慣がない人は、絵本などから始めてみるのも良いそうです。絵本を読むことで絵を描くことに興味が湧いたり、自分も簡単なお話を作ってみようと思ったりすることもあった方がおられました。

本との出会いは…生きがいを見つけるきっかけになるので、おすすめです！！

自分を知る(興味をもつ)

自分を知ることは大切です。

例えば、登山を例にとってみます。

もともと運動が好きな人なら生きがいになる可能性は高いかもしれませんが、運動嫌いな人はどうでしょう。

生きがいになる前に登山そのものが嫌いになる可能性がありますよね。

このように、自分は何ができるのかを知っておくことが重要で、自分の得意なことや好きなことを知りましょう。逆に、何が苦手なのかも知ってください。

自分を知る(興味をもつ)ことで、生きがいを見つけやすくなります。

完璧さは…求めない！！(楽しんでみる)

生きがいは、物事を完璧にすることではありません。

人生を、より豊かにするためのものですから、楽しまなければ意味(効果)がないと思います。

完璧さを求めてしまうと…それは、義務になってしまいます。

人間(ヒト)は「義務」と呼ばれるものに、ストレスを感じやすくなります。

「できなくて当たり前！！」や「できない方が逆に楽しい！！」と思う気持ちが大切です。

肩の力を抜いて、楽しむ気持ちが、何事も大切なんですね。



結語(中津の私見あり)

生きがいを持つことは人生を豊かにしてくれます。ですが、いきなり…生きがいを見つけようと思っても意外と見つかりません。そんな時は、様々なことにチャレンジしてみてください。すると…どこかで「楽しい～！」と思えるものが見つかり、それが生きがいになるかもしれません。何度も繰り返しになりますが、大切なことは楽しいという気持ちを持つことですから、それを忘れずに生活なさってくださいね。

稚拙(ちせつ)な内容であったと思いますが、最後まで読んで頂き、ありがとうございました。

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)

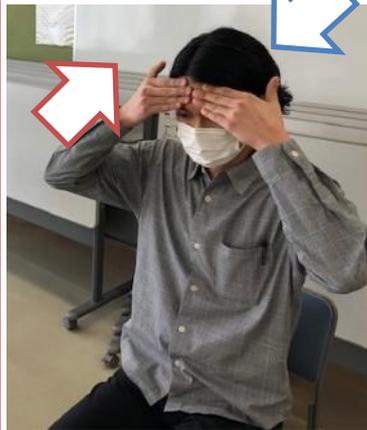
素敵な姿勢を保つためのトレーニング その⑤

椅子に腰掛けても出来ます。姿勢を正して行いましょう。

①



②



概要

このトレーニングも姿勢を保つための運動です。その他、肩の痛みや肩凝り予防、そして食事する時の力(嚥下能力=口をしっかり開く)にも効果を示します。

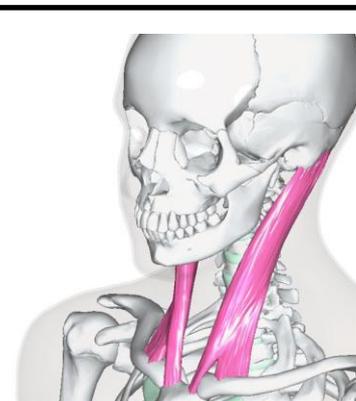
簡単ですので、是非、やってみましょう。

方法

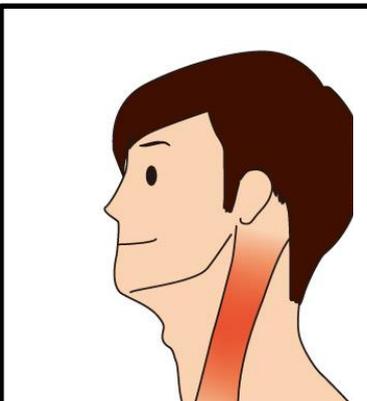
首の筋肉に、しっかりと力を入れるための運動です。要は、手で押さえることで力比べみたいなものでしょうか。

- ① 両手を額(ひたい)に当ててみましょう。
- ② 姿勢は保ったまま、頭全体で、両手を押すように前方に力を入れていきます。(青矢印の方向へ力を入れます。)
- ③ 額(ひたい)に当てた両手は、頭が前方に倒れてこないように力を入れていきましょう。(赤矢印の方向へ力を入れます。)
- ④ そのまま 5 秒くらい押し合いをします。その時、息は止めないように行いましょう。
- ⑤ 痛みに気を付けながら、2~3 回挑戦して下さい。

頭を支えるこの首の筋肉は…肩凝り予防にも効果的。



重い頭が、前に倒れないように支えてくれています。



色のついた部分が今回、重点的にトレーニングする筋肉です。

この筋肉が弱くなると、重い頭全体が支えきれず、自然と下を向いてしまいます。毎日、少しでも良いので「効果を意識した運動」を。

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！

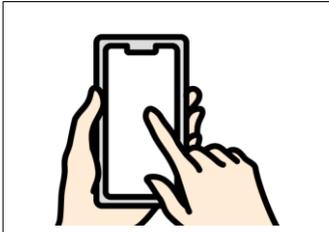
動画から3つ選んで自分だけのコグニサイズを考えよう！

「動画なんて見れない」「難しくて出来ません！」ではなく…

あきらめずに一度挑戦しませんか！？

今回も、少し指向を変えて…皆さんがコグニサイズの課題を決めて「実践」していただくため…そのお手伝いのための資料にしてみました。もちろん難しい方は、下段のメニューで頑張りましょう！

スマートフォンで挑戦（お持ちの方のみ）



① 画面のカメラアイコンからカメラを起動しましょう。



② カメラを右図の二次元コードに近づけて下さい。

二次元コード



③ 動画でコグニサイズを紹介している「チャンネル」につながります。もちろん、誰でも閲覧できます。現在17種類を紹介しています。



④ メニューを3つ選んで…自ら実践！！是非、様々な課題に挑戦してみましょう！！

どうしても出来ない方は…

1日3分でOK！！ コグニサイズメニュー！！

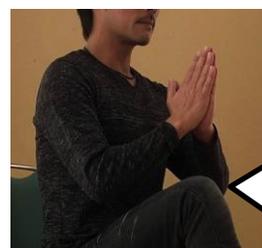
課題① 足踏み(1~30) + 3の倍数で手を叩く！

課題② 足踏み(1~30) + 4と5の倍数で手を叩く！

課題③ 足踏み(30~1) + 3と5の倍数と4のつく数字で手を叩く！



姿勢を正した状態で、しっかり腕を振って、太ももを上げて…レッツ足踏み～！



「手を叩く」という課題の時には、しっかりと～！数字をかぞえる時は大きな声で～！