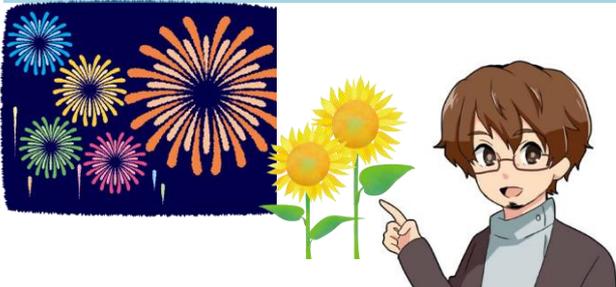


家の中でコグニサイズ！ 家の中でも「認知症予防教室」を！



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 認知症予防専門士

中津 智広(なかつ ともひろ)

今年の夏は、7月の台風に始まり…そして記録的な猛暑や線状降水帯による大雨での被害など…。何だか慌しく過ぎていきましたね。夏の風物詩「セミの鳴き声」に、耳を傾ける余裕がなく、『熱中症予防だ！出来るだけ外出は控えましょう！』などなど…今までの生活がなかなか出来ない状況でした。新型コロナウイルス感染症以外でも「制限？」…色々と変化してきているのかもしれませんが。そんな中でも…健康のためには、やはり「活動」。今年は各地で花火大会やお祭りも復活！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、作成しております。是非とも、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…以前にもあったフレイル対策の再確認！

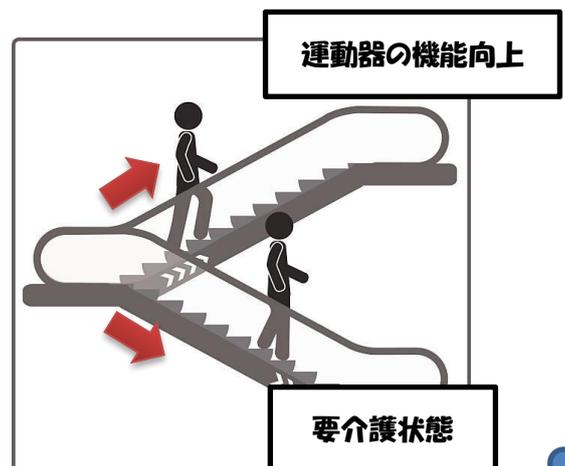
たとえ高齢になっても、適度な運動を続けることで、運動器(つまりは我々の骨や筋肉など)の機能を維持・向上させることができます。積極的に体を動かす習慣を身に付けて行きましょう。

◇「過度の安静」が悪影響

運動器の機能の衰えは、自然の老化よりも…むしろ転棟などを不安視して「過度な安静」や「不活発な生活」と呼ばれる、いわゆる活動量が減ることが起こります。

逆に、活発に体を動かすことで、いくつになっても運動器の機能を維持・向上させる効果が期待できるのです。

「もう年だから…」と考えず、積極的に運動しましょう。



◇高齢期に適した運動とは??

有酸素運動

身体(からだ)の中に酸素を多く取り入れる運動で、心肺機能(つまり心臓と肺の力)を向上させ、更には…ストレスの発散にも効果があると言われています。

ウォーキング、水中ウォーキング、水泳、サイクリング、ラジオ体操などが代表的な有酸素運動です。

筋力トレーニング

筋肉や骨にある程度の負荷をかけて、筋力(つまりは筋肉)を増やして骨を丈夫にする！結果、骨折などを防ぐことができます。

スポーツジムなどに通わなくても、高齢の方に適した「自宅でできる簡単なトレーニング」もたくさんあります。

短時間で適度に身体を鍛えるのに効果的な運動と考えましょう。

家事

家事が運動になるの??

実は…日常生活での洗濯や布団の上げ下ろし、庭木の手入れといった家事も、しっかりと行えば、立派な運動になるんです。

小まめに家事をしながら、同時に身体を鍛えられるなんて一石二鳥。『家事が運動になる!』と意識して過ごしましょう。

やはり…気を付けておきましょう。

◇「閉じこもり」から要介護状態に?



「閉じこもり」は、1日のほとんどを家の中や家の周辺で過ごすような、活動範囲が非常に狭く、活動量が少なくなっている状態を言います。

閉じこもりが続くと次第に心身の機能が衰え、やがて要介護状態をもたらす恐れがあります。

少しずつでも、自分自身の生活空間を広げていきませんか?

勇気を出して外に出ることで、結果…心身機能が高まっていくんですよ。

要介護状態とは…負傷、病気または身体上もしくは精神上の障がいによって2週間以上の期間にわたり常時「介護を必要とする状態」のことをいいます。

閉じこもりになりやすい 高齢期の出来事

- 加齢に伴う病気やケガなどによって起こる身体機能の低下
- 長く連れ添った配偶者や近親者、友人などのお別れ(死別)
- 定年退職などによる社会的な地位や家庭での役割の減少
- 友人や知人、近所の方などとの交流機会の減少 など

フレイルの危険はありますか？チェックしてみましょう！

こんな体の衰えや不安な気持ちはありますか？

まずは…皆さんの**運動習慣の状態**をチェックしてみましょう。

ちょっとした変化や不調を早めに気づき、それを放置しないことが重要です。



外出する機会が減ってきており週1回以上の外出をしていない。



転倒して骨折などの大ケガをする不安があり、いつも安静が一番だと優先する。



何かにつかまらないと、座った体勢から立ち上がることが難しい。



手すりや壁を伝わっていかないと階段を昇ることが難しい。



上記の項目で、一つでも思い当たる項目がある方は…筋肉や骨、関節などの運動器の機能の衰えによる「フレイル」が心配されます。

注目!

正しい理解と、効果的な予防や改善策の情報をしっかりキャッチしましょう!!



フレイル
とは

以前のコラムでもご紹介したことがあったと思います。
12号や13号に掲載しておりますので、ホームページから閲覧してみてください。
フレイルとは…加齢に伴って心身や生活機能などが低下した状態です。
健康と要介護状態の中間の段階です。
高齢者の多くが「フレイル」の状態を経て「要介護状態」になると考えられています。

今回も、最後まで読んで頂き、本当に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)

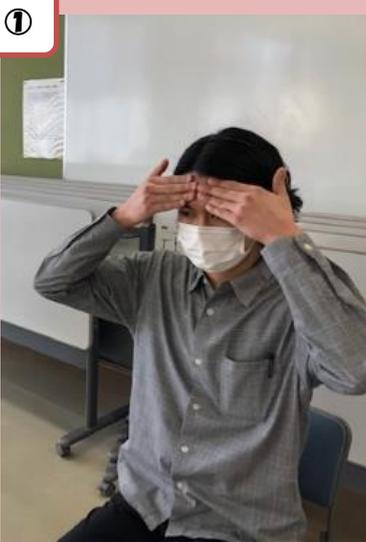
のぞみの丘ホスピタル
理学療法士

尾関 昭宏(おぜき あきひろ)

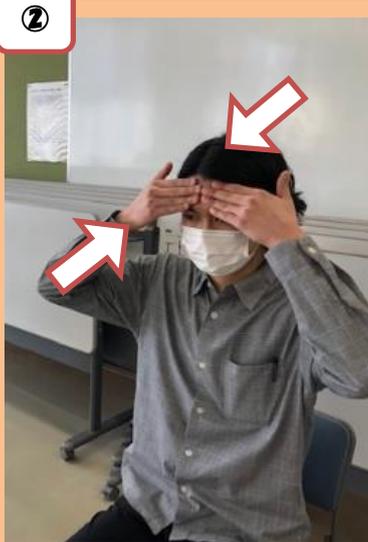
素敵な姿勢を保つためのトレーニング その⑥

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

今回ターゲットとなる筋肉は、我々の頭を支える筋肉の一つです。この筋肉が弱くなると…姿勢が悪くなるのみならず、食事場面にも影響が出てきます。椅子に座って安全に行うことができますので、是非チャレンジしましょう。

方法

- ① まずは良い姿勢を意識して腰掛けましょう。
- ② 両手を額の前に置きます。
- ③ 頭で、額に置かれた両手を押すように力を入れます。
- ④ と…同時に頭で押す力に負けないように額に置いた両手で押し返しましょう。
- ⑤ 要は、頭と手の力比べですが、頭と手の位置が変わらないようにバランス良く行いましょう。
- ⑥ 力を入れている時間は 1回 5秒間！
- ⑦ 「1」「2」「3」…と数字を声に出して数えながら行いましょう。
- ⑧ まずは 1日の中で、2回から始めましょう。徐々に回数を増やして行って下さい。

今回のトレーニングの場所は

聞いたことありますか？
きょうさにゆうとつきん
胸鎖乳突筋



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。

注) どの運動も同様ですが痛みには気を付けて下さい。

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！

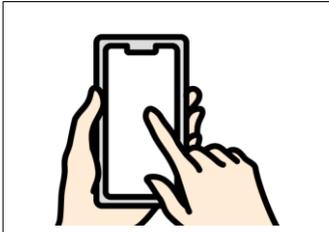
動画から3つ選んで自分だけのコグニサイズを考えよう！

「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」してもらうため…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。

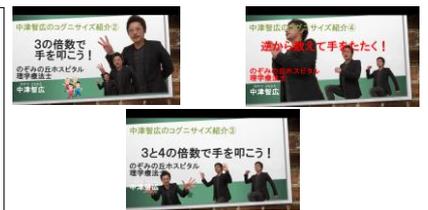


② カメラを右図の二次元コードに近づけて下さい。

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！！

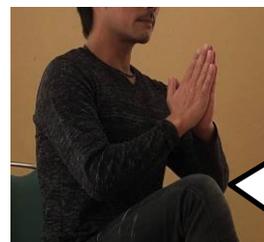
課題① 足踏み(1~30) + 3の倍数で手を叩く！ しっかりと声も出して

課題② 足踏み(1~30) + グー・チヨキ・パーの順に指を変える！

課題③ 足踏み(30~1) + グー・チヨキ・パーの順に指を変える！



姿勢を正した状態で、しっかりと腕を振って、太ももを上げて…レッツ足踏み～！



「手を叩く」「指の形を変える」という課題では、しっかりと意識して行いましょう～！