

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)

もう去年の話になるのですね。「秋」めいた季節は…『本当に短かった』…そんな 10 月から 11 月。12 月に入っても暖かい日もあったような…ようやく寒くなったら…あっという間に新年を迎え…。何だか…目まぐるしく時間が巡っていているような気がする、今日この頃です。
しかしながら今年は早々に、全国各地で震災や事故などの報道が多くありました。日々の平穩に感謝しながらも、我々に出来る「ご支援」を、今後考えていきたいと思っております。
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…？

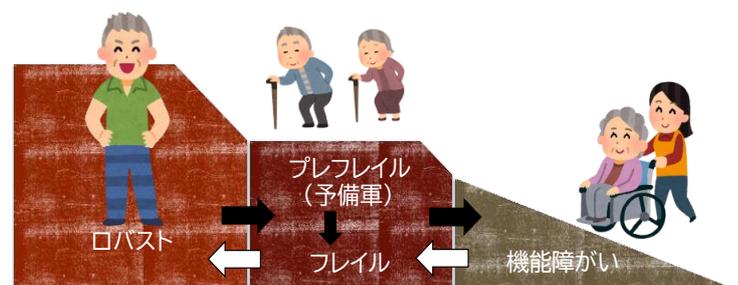
コグニション(認知…つまり考えること) + エクササイズ(運動すること)

今回のテーマは…以前にもあったフレイル対策の再確認！

「フレイル」とは

生活をしていく上で、大きな不自由はないものの、心身が弱っていて「介護が必要になる危険性が高い」状態を指します。

介護が必要になると、自立した状態に戻ることはなかなか難しいですが、その前の段階である「フレイル」の状態では、予防・改善が可能ということを理解しておきましょう。



今回は「外出」を増やすことでフレイルを予防するという視点で紹介します。

◇外出を増やしてフレイル予防

外出の機会が減るとフレイルが進行して、認知症のリスクが高まることも分かってきています。心身を活性化(=活動を停止している状態から、活動を開始させる過程のこと)させるためにも…『1日1回』は外出しましょう。

外出の目的は何でもいい！！

「何をするために外出すればいいのか……。」と外出の目的に悩む方もいらっしゃるかもしれませんね。しかし、買い物に出掛けたり、かかりつけの病院に通院したりなど、基本、目的は何でも構わないと思います。

大切なことは…外出することで歩いたり、誰かと話したり、風景・景色を見たりすることです。結果…外部からの刺激を必ず受けます。外部からの刺激は、身体活動と同時に、認知活動の量を増やすことができます。

つまり…『心身の活性化』です！！



◇外出の機会を増やすポイント

①こまめに機会をさがす！

ちょっとした買い物や用足しなどの機会を見つけ、散歩を兼ねてこまめに出掛けるようにすると素敵ですね。

散歩などをされている方は…散歩コースが数種類あると更に「活性化」につながると思います。



②仲間ができる趣味作り！

趣味を持つことは、同じような感性を持つ仲間が見つかりやすくなると思いませんか。

やはり趣味(自分の好きなこと)を通じて出会った仲間との会話は…楽しくかつ弾む気がしますね。

グループ活動などの機会も増えると思います。



外出を増やすきっかけに…少しアンテナを立てておきましょう。

③ボランティア活動！

ハードルが高いようで…
実は、少しのきっかけで出来るボランティア活動。
環境美化・防災活動・交通安全などなど。
地域に貢献できる自分の役割を探してみましょう。
きっと、今以上に、自分に自信が持てたりするかもしれません。



④行政サービスを利用！

『一人では…外出するのが不安だ〜。』
なんて思っている方には、各市町村さんが企画、実施しています講演会や介護予防教室などのサービスを利用してはどうでしょうか。
当法人も数年前から、各市町さんと一緒に講演会や「認知症予防教室」を開催させて頂いております。



「家庭や地域での役割」を担うことは…強み！

洗濯、掃除、食事の支度、ゴミ捨て、孫のお世話、犬や猫などペットのお世話、自宅の管理や修繕、町内会や自治会の役員、お祭りなどの行事運営や係などなど。

挙げてみると…結構ありますよね～。

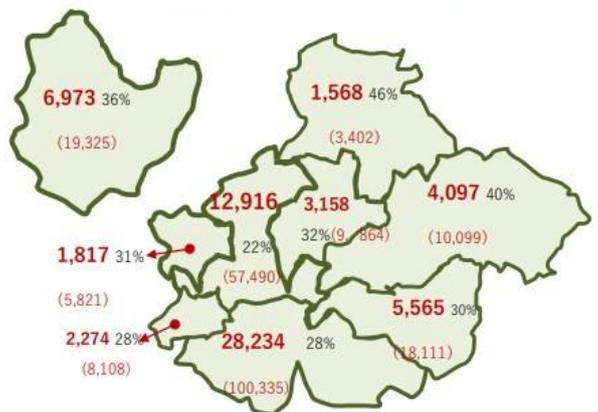
ご家庭や地域で欠かせない仕事や役割を担うということは…ご家族や地域の方に必要とされている(頼りにされている)ことになります。
つまりは「生きがい」や「活力」になりますよね！！あっ！フレイル予防になるじゃないですか！

令和6年度
のぞみの丘ホスピタル地域貢献活動 地域一覧



各地域 65歳以上人口

65歳以上:各国勢調査データ/比率 ()総人口:直近



次年度も上記の地域を中心に、我々も活動しております。是非、各市町の担当者さんへ聞いてみて下さい。

今回も最後まで読んでいただき、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①

椅子に腰掛けても出来ます。姿勢を正して行いましょう。



概要

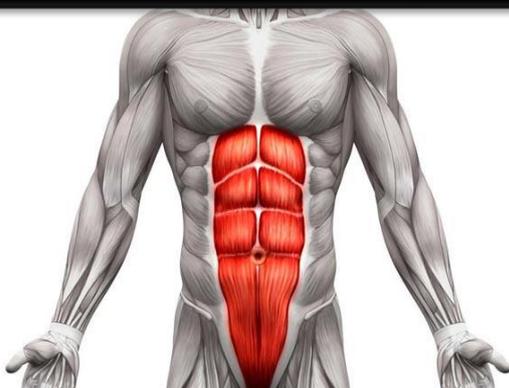
今回ターゲットとなる筋肉は、お腹の前中央にある、いわゆる腹筋と言われるお腹の筋肉の一つです。この筋肉が弱くなると…腰が曲がってきたり腰痛原因にもなります。椅子に座って安全に行うことができますので、是非チャレンジしましょう。

方法

- ① まずは良い姿勢を意識して腰掛けましょう。
- ② 両手をおへその前くらいに置きます。
- ③ 足元のポイント
両方の踵(かかと)を浮かした姿勢をとります。
- ④ 頭のポイント
背すじは真っすぐした状態で、おへそを覗き込むように首を軽く曲げます。
- ⑤ お腹に力が入っていることを確認しながら。
- 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。息は止めない。
- 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

ふくちよくきん
お腹の筋肉？ **腹直筋**



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！

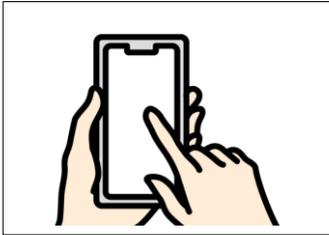
動画から3つ選んで自分だけのコグニサイズを考えよう！

「動画なんて見れない」「難しくて出来ません！」ではなく…

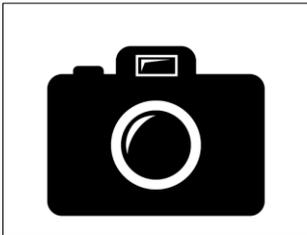
あきらめずに一度挑戦しませんか！？

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！！

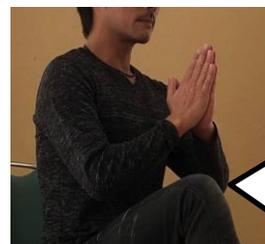
課題① 足踏み(30~1) + 7の倍数で手を叩く！ しっかりと声も出して

課題② 足踏み(1~30) + パー・グー・パー・チヨキの順で指運動

課題③ 足踏み(30~1) + パー・グー・パー・キツネの順で指運動



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」という課題では、大きな音が出るよう…しっかりと意識して行いましょう～！