

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)

まさに猛暑！！暑い夏が終わり、紅葉で彩られる「秋」がやってきて…と思いきや、もう、冬の季節になってきました。『寒いっ！！』1年って、本当にあっという間です。

皆さま。健康に関する活動は出来ていますか？継続していますか？

もし…何か不安なことがありましたら、お一人で悩むことなく、相談していきましょうね。

各地域には、相談できる「場所」が必ずあるはず。気軽に！を大切にしてください。

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)

今回のテーマも…アルツハイマー病の検査と治療について

このテーマの説明には、4つに分けて進めています。

軽度認知障害(MCI)とは

エムシーアイ

アルツハイマー病とは

●原因について ●進行について

検査と治療について

もの忘れに関わる様々な病気

前回のコラムでは、MCI(軽度認知障害)とアルツハイマー病の原因をまとめてきました。では続きをいきましょう！



◇アルツハイマー病とは ~前回のコラムのつづき~

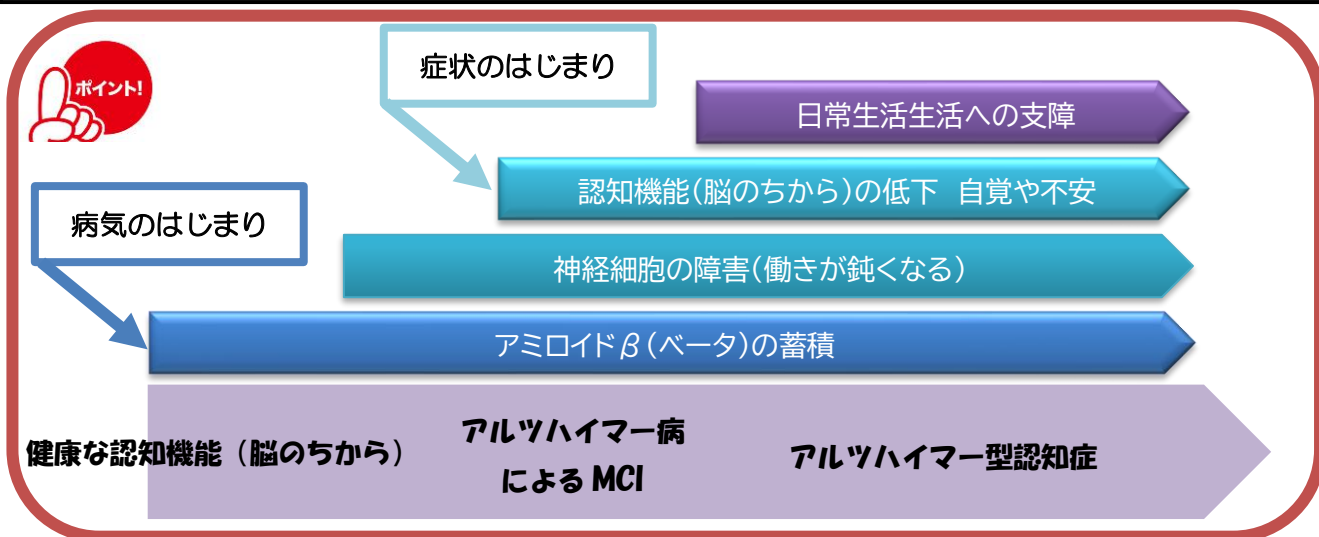
進行について

アルツハイマー病は、長い時間をかけて少しずつ進行していく特徴があります。

以前、ご紹介したアルツハイマー病の原因とされているアミロイドβ(ベータ)の蓄積が始まる頃は、認知機能(脳のちから)は正常を保ち、何の症状也没有せん。

アミロイドβ(ベータ)が多く蓄積してくると、神経細胞を働かせなくするため、結果、認知機能(脳のちから)が低下してくるわけです。

軽いもの忘れなどの症状があらわれ気になり始める MCI(軽度認知障害)から、日常生活に支障をきたしてしまうアルツハイマー型認知症へ、徐々に進行します。

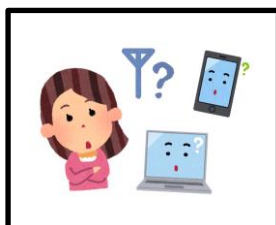


アルツハイマー病によるMCIとは

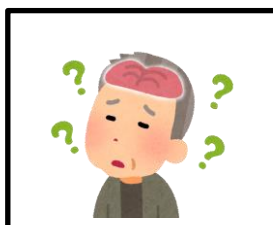
アルツハイマー病によるMCIは、アルツハイマー型認知症になる一歩手前の段階です。症状は、「記憶の障害」が中心と言われ、健康なときと比べ、もの忘れが目立ってきます。

このことから、下記のような症状も見られるかもしれません。

まさに…記憶の曖昧さが関係していると言っても良いかもしれません。



新しい家電の
使い方を覚え
るのに大変!

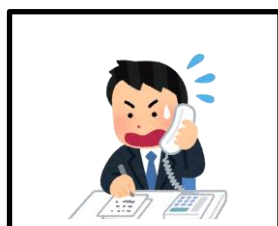


昨日の夕飯? 思い出せない

自覚しても
それも本当か
だから他人事



仕事のミス
あれっ!



メモが多いぞ
覚えられない~



健康維持、そして認知症予防のためにもアンテナを立てておきましょう。

アルツハイマー型認知症への進行

アルツハイマー病によるMCI(軽度認知障害)は、買い物や家事など少し複雑な動作(色々な課題を組み立てながら行う活動＝手段的日常生活動作)が難しくなりますが、まだ自立した生活(誰かの助けを必要としない)は送れる状態です。

さらに認知機能(脳のちから)が低下しアルツハイマー型認知症に進行すると、食事をすることや会話、また歩くことなど生活していくのに必須な動作(基本的な日常生活動作)が徐々にできなくなり、結果、自立した生活が送れません。つまり誰かの助け(介護)が必要な状態になるということです。

アルツハイマー病によるMCI(軽度認知障害)は、通常、数年でアルツハイマー型認知症になると言われています。

以前もお伝えしたかもしれませんが、早期に対策を行うことが重要！！

進行を『遅らせられる可能性がある！！』ということをし、しっかり知っておきましょう。

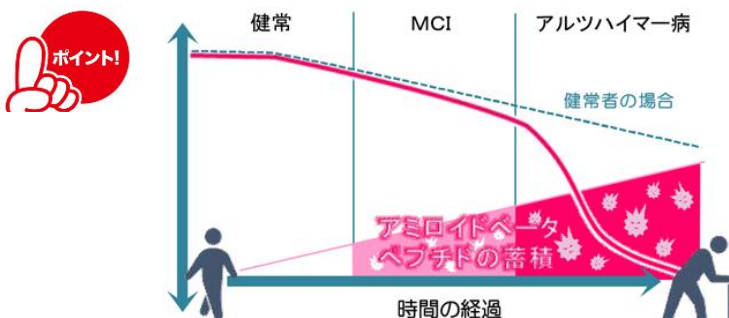
アルツハイマー病によるMCIと認知症のちがい



		アルツハイマー病によるMCI	アルツハイマー型認知症
ADLの障害	基本的ADL(食事や入浴、トイレ、着替えといった最低限必要となる動作)	正常	障害あり
	手段的ADL(買い物や家事、金銭管理など何かをするための少々複雑な動作)	障害あり	障害あり
発症後の経過		適切な治療介入ができれば、認知症の発症を遅らせることが可能	症状の進行を遅らせることはできるが、完全に治すことはできない

年齢に応じた認知機能(脳のちから)の変化

アルツハイマー病発症までの経緯



はじめて見た頃よりも、このような図(イラスト)に慣れてきていませんか? くりかえし学習の成果ですよ!!



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⑨

どのような運動も、正しい姿勢で行うことが重要です。

方法①

手のひらを中央で構え
押し合いをしよう！



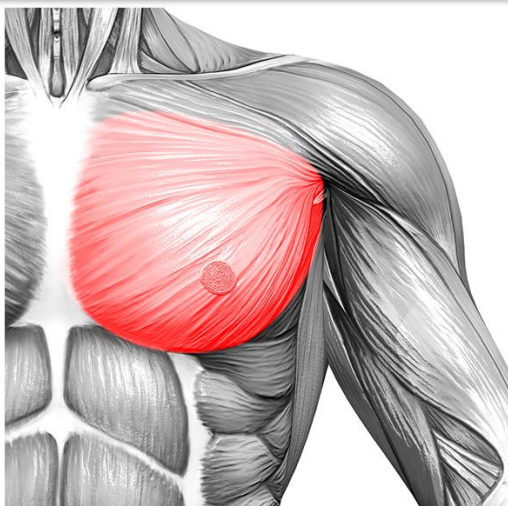
方法②

肘(ひじ)と肘(ひじ)を
近づけよう！



今回のトレーニングの場所は

胸板をつくる胸の大きな筋肉？ **大胸筋**



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。

概要

今回ターゲットとなる筋肉は、胸板をつくる胸に存在する大きな筋肉…大胸筋。床から重いもの持ち上げたりするときに使う筋肉です。また良い姿勢を保ったり、呼吸する際にも関係する重要な場所。もちろん鍛えると姿勢がきれいに！スタイルアップ！！

方法①

- ① 今回は立っても座っても行えるトレーニング方法です。
- ② 両手を胸の前で合わせましょう。肩などの痛みがない高さで大丈夫です。
- ③ 5秒間、手のひらで押し合いながら力を入れ続けます。その際、声を出して行いましょう。

方法②

- ① この方法も、立っても座っても行えるトレーニング方法です。
- ② 両手を額(ひたい)もしくは顔の前で両手を組んだ状態から、両肘をゆっくり中央に近づけていきましょう。
- ③ 両肘を付けた状態で5秒くらいキープ。

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！

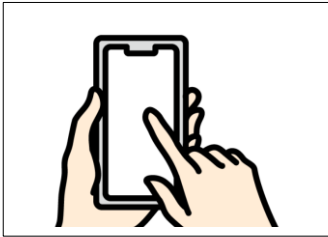
動画から**3つ選んで自分だけのコグニサイズ**を考えよう！

「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。

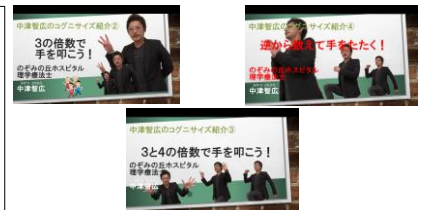


② カメラを右図の二次元コードに近づけて下さい。

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**18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！！動画を見ながら課題に取り組みましょう。

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！！

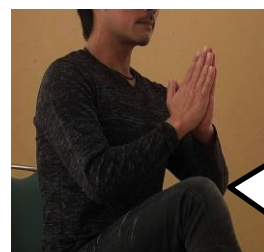
課題① 足踏み(いきなり31～50まで) + 3の倍数で手を叩く！

課題② 足踏み(31～50) + グー・チョキ・パーの順で指運動

課題③ 足踏み(リズムよく) + 100から順に3ずつ引いていきましょう



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～！