

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
尾関 昭宏(おぜき あきひろ)

今年の夏は、新型コロナウイルス感染症と同様に、熱中症にも気を配っていなければなりませんでした。猛暑！！気温が35℃を越える日が続いていましたが、暑さで、体調を崩していませんか？また、何と言っても高校野球での球児たちの熱き闘い。岐阜県代表が勝ち上がっていたことで、皆さまの応援も熱が入っていたことと思います。このような季節の中、少しでも健康に関する活動は出来ていますか？継続していますか？コラムを読んで、脳の活性化と行動へのキッカケ作りに少しでも役立ててみて下さい！！

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(6 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…アルツハイマー病の検査と治療について

前回のコラムより続いて、アルツハイマー病に関して、4つに分けて進めています。

軽度認知障害(MCI)とは (Vol.21 で紹介しています)

エムシーアイ

アルツハイマー病とは (Vol.22 で紹介しています)

●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

今回のコラムでは…
アルツハイマー病の

検査と治療について

お話します！

アルツハイマー病の検査について

検査には、どのようなものがあるのでしょうか？
いくつかの検査がありますが、ここではその一部を紹介させていただきます。

① 血液検査



- 脳に蓄積されるアミロイド β ペプチドの排出に関わる血液中のタンパク質が測定できます。
 - MCI のリスク判定に用いられています。
- ※検査が行える医療機関は限られています。

② 画像検査



- MRI 検査は、記憶の形成に関わる「海馬」の萎縮の程度を画像(写真)で確認できる検査です。
 - 海馬のほか、脳全体の状態を確認できるので、とても重要です。
- ※萎縮の程度と認知機能の低下が必ずしも一致するものではありません。

③ 認知機能テスト(心理検査)



- MMSE(ミニメンタルステート検査)という検査が有名です。
 - 記憶、見当識(時間・場所・人)、計算力、図形描写など認知機能(脳のちから)を確認します。
- ※認知機能をテストする種類も様々あります。

※ひとつの検査結果で、診断されるものではありません。

※専門医師が、様々な検査結果を踏まえ、慎重に判断しております。



アルツハイマー病は、早期より、リスクを確認し診断、予防、治療と出会うことが大切です。
治療には、主として、薬物療法と非薬物療法があります。次より紹介していきましょう。

アルツハイマー病の治療について

① 薬物療法

従来のお薬は「症状を一時的に調整する対症療法」

●アセチルコリンエステラーゼ阻害薬(ドネペジル・ガランタミン・リバスチグミン)

脳内の神経伝達物質であるアセチルコリンの減少を抑え、神経細胞の働きを助けることで、認知機能の低下を遅らせます。

●NMDA 受容体拮抗薬(メマンチン)

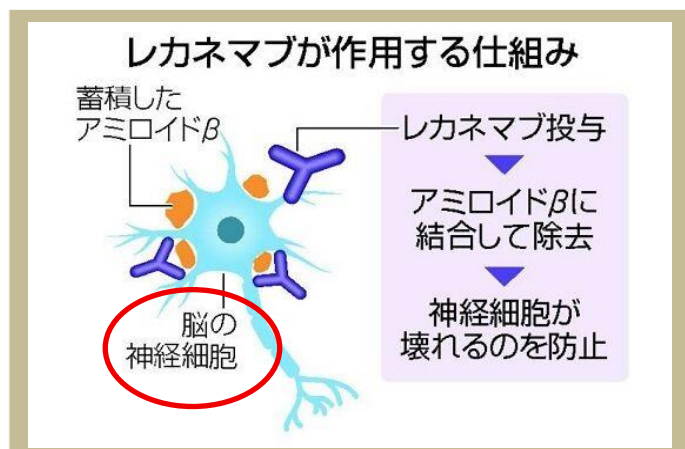
グルタミン酸という神経伝達物質の働きを適度に抑え、神経細胞の過剰な興奮による働きを防ぎます。

簡単に言うと、「残っている力を、使いやすくするため調整するお薬」です。

最近は「疾患を修飾する薬(疾患進行抑制薬)が登場、**病気の進行を抑える治療へ**」

●抗アミロイド β 抗体薬(レカネマブ、ドナネマブ)

アルツハイマー病の原因となる脳内のアミロイド β というタンパク質を除去し、病気の進行を抑制します。



参考

脳の神経細胞の働き

- 脳や神経系を構成し、電気信号をやり取りして情報伝達を行う細胞です。
- 記憶、学習、思考、運動など、あらゆる活動を司る役割を担っています。



※このお薬が投与できるか否かは、専門の病院での判断が必要です。

※このお薬の投与は、現在、点滴のみとなります。

※このお薬の投与には、月に数回の通院と経過を確認するための検査が必要です。

② 非薬物療法



お薬以外の治療法が、今後は、より重要になります。

認知症(アルツハイマー病)の治療には、適度な運動に加え、バランスの良い食事や、活動的なライフスタイルが有効と言われています。

それぞれのポイントを少しずつ、まとめていきましょう。

運動

有酸素運動＋適度な筋トレが大切！

- まずは、ご自分に合った運動方法を選ぶことが大切です。
- 「継続」すること！つまり自身で続けられる運動方法に出会えるか…が重要ですね。
- まずは運動をしてみて…「これは楽かな～。」「少しきつかったかな～」と思える程度の強さを目安にしましょう。
- 力を入れる時間は 5～6 秒が効果的です。
- ストレッチは痛みのない範囲で、15～20秒が効果的です。

運動習慣を、身に付けることを強くお勧めします。



食事

大切な栄養素について知ることが大切！

●糖(炭水化物)

(脳・活動エネルギーに必要)



●タンパク質

(筋肉をつける元なので必要)



●ビタミン

(血管・内臓を保護するので必要)



○魚や野菜を多くとり、塩分は控えめにしましょう。

○不足しているのが何かを知ることでも大事なことです。

○気に掛けることも大事ですが、過度に気にしないようにしましょう。

食事は、バランス良くとることを強くお勧めします。



交流

まずは、3人以上の場所に行くだけでOK！

○1人で過ごしていると、脳への刺激が少ない状態になります。

○3人以上で会話(話す・聞くだけでも)がより大切です。

○場所に行って過ごすだけでもいいです。

○過度なストレスにならないようにしましょう。

交流は、3人以上の場所に出かけるのを強くお勧めします。



学習

くいかえし学習が大切。楽しく、時には真剣に！

○理解は喜びや、達成感に繋がります。

○新しいことへの挑戦は、脳に良い刺激となります。

○日記をつけることや、新聞を毎日読むなど、継続が良いことです。

○過度なストレスにならないようにしましょう。

学習は、継続できるものを強くお勧めします。



睡眠

皆さんの気になる睡眠時間について！

●3～4 時間(寝不足) ●6～7 時間(良好) ●10 時間以上(寝過ぎ)

○皆さん自身の日中の活動に支障が出ない範囲であれば大丈夫です。

○いびきは、舌の筋肉の低下により、行き道をふさぎます。脳に、十分な酸素が送れず、脳の血管に負担がかかってしまう可能性があります。

○寝具は、柔らかすぎる素材のものをを使うと、寝返りが少なくなります。

体の一部分に圧がかかると血行が悪くなり、肩こり、腰痛の原因にもなります。

睡眠は、気にしすぎないことを強くお勧めします。



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⑩

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

右の足のストレッチ
15～20 秒程キープ



方法②

左の足のストレッチ
15～20 秒程キープ



概要

今回ターゲットとなる筋肉は、股関節、また膝(ひざ)の動きに関係する全ての筋肉です。左図の姿勢で思い当たることは、ありませんか？靴下を履いたり、足の爪を切ったりと…大切な姿勢です。この姿勢を取り続けられるように、トレーニングしていきましょう。

方法

- ① 今回は座って行うトレーニング方法です。
- ② 椅子には深く腰掛けるとバランスを崩さず行えると思います。
- ③ まずは右足(左足)から。股関節、膝(ひざ)の関節を曲げて持ち上げます。椅子の座面に足を置いてみて下さい。
- ④ 足は踵(かかと)が乗るくらいでも充分です。
- ⑤ まずは、両手で足を抱えたまま、15～20 秒程、姿勢を保持してみましょう。
- ⑥ その後、足を抱えていた両手を足先に移動させます。姿勢、バランスを崩さないように行いましょう。
- ⑦ ゆっくり下ろした後は、もう片方の足で同じように行いましょう。

今回のトレーニングしていく場所は…

知らないうちに硬くなってない？股関節周り



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！

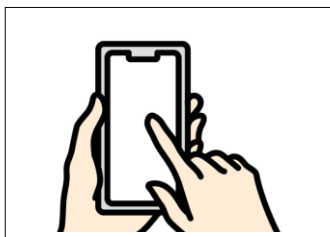
動画から**3つ選んで自分だけのコグニサイズ**を考えよう！

「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！！

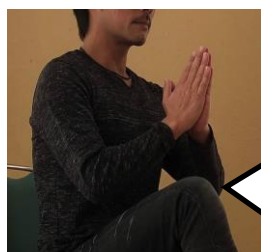
課題① 足踏み(1～30まで) + 3の倍数と3のつく数字で手を叩く！

課題② 足踏み(1～30まで) + 4の倍数と3のつく数字で手を叩く！

課題③ 足踏み(リズムよく) + 100から順に7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～！