

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、これまで以上に「室内の温度」と「エアコンの使い方」に神経を使う毎日でしたね。
岐阜県内でも **40.0 度以上**を観測するなど、記録的な猛暑となりました。もはや「エアコンを控える」のは命に関わる危険な行為です。

さらに7月末には熊本県で**震度 7**の地震が発生。「猛暑の中、停電でエアコンが止まったら」と我が身を振り返った方も多いはずでは。この機会に、わが家の防災を今一度見直しましょう。

このような季節でも、できる範囲で健康習慣を続けられるといいですね。

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…「認知症の方と心をつなぐヒント」シリーズ

このシリーズの説明には、3 つに分けて進めていきます。

認知症の方の「世界」を知る。

困った場面への対応。

日常生活をスムーズにする工夫。

今回のコラムでは…

**認知症の方の「世界」を
知ること**について、お話しします。

認知症の方の「世界」を知る

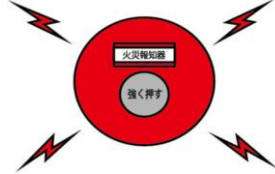
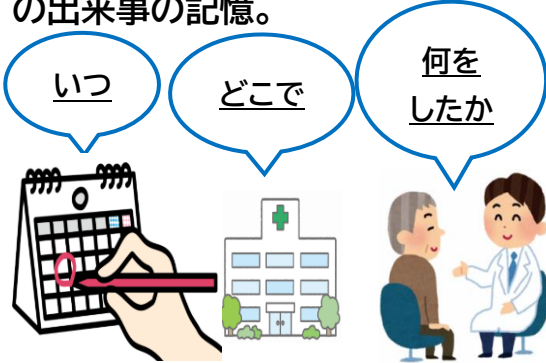
「認知症になると、何もわからなくなる」——本当にそうでしょうか？

認知症の方は、新しい出来事の記憶は消えやすくなります。しかし、すべてを失うわけではありません。もし、言葉や事実を忘れても、「楽しかった」「怒られて怖かった」などの喜び・安心感・不安・不快感といった感情は心に残り続けるとしたら……あなたはどのように感じますか？



認知症の方は…記憶より「感情」は保たれやすい！



	海馬(かいば)	扁桃体(へんとうたい)
役割	記憶を司る	感情を司る
例え	レコーダー(録画機) 	危険を察知するアラーム装置 
働き	「いつ」「どこで」「何をしたか」などの出来事の記憶。 	不安・安心・喜びなどの感情の処理 
認知症との関係	年齢とともに衰えやすく、早期にダメージを受けやすい。	記憶が衰えても、ダメージを受けにくい。

●二つの違いから生まれる「認知症の行動」

海馬(レコーダー)の機能が弱くなりますが、扁桃体(アラーム)の機能は働くというアンバランス

「さっき食べた食事の内容」や「今聞いたばかりの約束」は忘れてしまいます。一方で、「昔の楽しかった思い出」や「過去に不当な扱いを受けたこと」といった感情と結びついた記憶は鮮明に残り続けます。

背景: 記憶を新しく記録する**海馬**の機能が低下する一方で、快・不快などの情動を司る**扁桃体**の機能が活発に働いているためです。

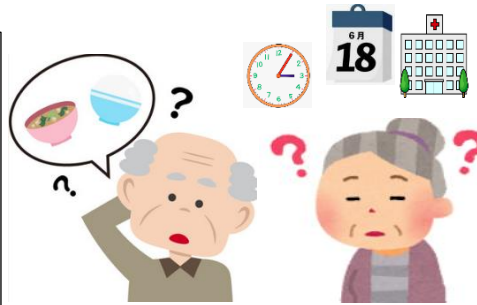
ここでは、認知症の中でも多いと言われている、アルツハイマー型認知症の方の行動を一部紹介させていただきます。

例1) さっき聞いたことを、何度も繰り返して聞いてくる。

- 朝ごはんを食べたばかりなのに、「ご飯はまだかね？」と聞いてきます。
- 「今、何時？どこどこ？」という質問などを、何度も繰り返します。

なぜ困るのでしょうか？

家族は、説明しても伝わらず精神的に疲れます。昼夜ずっと見守る必要があるため生活が制限されてしまいます。



なぜ起こるのでしょうか？

本人が忘れたのではなく、聞いたこと自体が頭から消えてしまっている可能性があります。

例2)「財布を盗まれた！」と、身近な人を疑う。

- 自分でしまった場所を忘れ、見つけられないと「誰かが盗んだ」と思い込みます。
- 特に、いつも身の回りの世話をしてくれる人を犯人だと疑いがちです。

なぜ困るのでしょうか？

否定しても伝わらず、関係性が悪くなる。悲しさ・怒り・無力感を感じ、ストレスが蓄積してしまいます。



なぜ起こるのでしょうか？

「自分で財布をしまった記憶」が消えたとき、「誰かが盗んだ」と思い込むことで自分を守ろうとするからです。

例3)通いなれた道でも、迷子になってしまいます。

本人にとっては決して目的がないわけではありません。

- 何十年も住んでいる近所の散歩道で、帰り道が分からなくなります。
- 目的もなく外に出て、遠くまで歩き続けてしまうこともあります。

なぜ困るのでしょうか？

家族は昼も夜も見守りに追われて時間と体力を使い、生活が大きく制限されてしまいます。



なぜ起こるのでしょうか？

風景を見ても「自分が今どこにいるのか」を脳が正しく認識できなくなっている可能性があります。

相手の言葉・行動の裏にある「不安」にスポットを当て、

「まずは、認知症の方の世界を一緒に受け止めてみましょう。」

「新しい認知症観」^{かん}

認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、本人の意思や主体性を尊重し、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる。…という考え方です。

➤ 認知症とは…

記憶の低下のみではなく、脳全体が情報を集めて整理する「情報処理する力(認知機能)」が低下する状態と考えてみましょう。

記憶の病気という側面	情報処理の変化という側面
●<u>新しい事を覚えられない</u> 例)カレンダーに書いてあっても、約束をしたという事実自体を覚えていられません。 ●<u>体験したこと自体忘れてしまう</u> 例)食事をしたこと自体を忘れてしまいます。	●<u>判断や段取りが難しい</u> 例)料理の順序が分からなくなるなど、複数の情報を同時に処理する力が低下してしまいます。 ●<u>状況が整理できない</u> 例)「時間」「場所」「人」を結びつける力が低下してしまいます。

新しい認知症観の基本姿勢

① 本人の視点を尊重



●すべてを周りが決めるのではなく…

本人の話をよく聴き、気持ちや意思を、最大限くみ取ることが大切です。

② 否定・叱責をしない



●間違いを正したり、行動を強要したりしないこと。

●その人の尊厳を傷つけない、優しいまなざしと声かけが大切です。

③ できる力を奪わない



●過度な介助はせず…

本人ができる役割やペースを大切にすること。

●周りは環境の工夫と待つ姿勢が大切です。

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)

膝(ひざ)の痛み予防につながるトレーニング

概要



今回のトレーニングの場所は

今回のターゲットとなる筋肉は、太ももの内側にある『股関節内転筋(こかんせつないてんきん)』です。

主に、脚を閉じる動きだけでなく、歩行や姿勢を安定させる重要な筋肉です。

この股関節内転筋や骨盤の底にある筋肉が弱くなると、咳(せき)やくしゃみをしただけでも「尿漏れ」にもつながりやすくなります。「最近トイレが近くて…」というお悩みも、もしかしたら内ももの筋肉の衰えが原因かもしれません。

太ももの内側にある筋肉？

股関節内転筋



青い部分が今回、トレーニングする筋肉です。

方法

- ① 今回も座って行うトレーニング方法です。
- ② 両手を合わせて、膝(ひざ)と膝(ひざ)の間に置きます。
- ③ 両膝で合わせた手のひらを挟みます。
- ④ 力を入れる際は、声を出しながら息を止めないようにして行います。
- ⑤ 力を入れる時間は5秒程で行いましょう。

ポイント

- ゆっくり動かすことで、より筋肉が働きます。
- 痛みがあるときは、動きを小さくしましょう。

家の中でもコグニサイズ！！

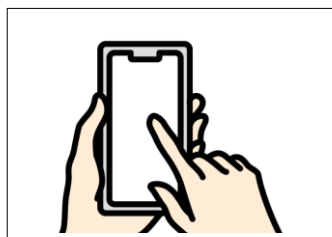
動画から3つ選んで自分だけのコグニサイズを考えよう！

「動画なんて見れない」「難しくて出来ません！」ではなく…

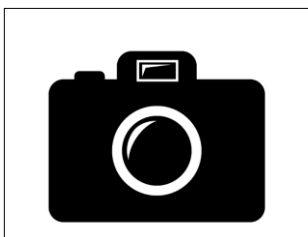
あきらめずに一度挑戦しませんか！？

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。

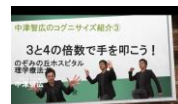


② カメラを右図の二次元コードに近づけて下さい。

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 足踏み(1～20まで) + グー・チョキ・パーの順に手を動かしながら

1～20まで数える！



焦る必要はまったくありません。まずはゆっくり、自分のペースから始めましょう。



途中でグー・チョキ・パーの順番がわからなくなっても、できるだけ足踏みだけは止めずに！