

脳と身体の体操で認知症を予防しよう

リハビリテーション科 作業療法士

① 認知機能低下とは？

- 人間の脳の中には、神経細胞が詰まっており、神経細胞と神経細胞は神経線維のネットワークでつながっています。このネットワークの中で、様々な情報を伝える働きをしているのがシナプスです。
- 老化や脳血管障害などによって神経細胞が破壊されたり、シナプスの働きが弱くなったりすると、ネットワークが途切れてしまい、脳の認知機能が低下します。いわゆる、物事を記憶したり、判断したりする力が損なわれてしまう状態です。

② 認知症は予防できる

- 老化によって脳細胞は破壊されていきますが、神経細胞は脳に刺激を与えることで、新しく生成することができます。
- 神経細胞間の情報を伝える役割のシナプスも、脳の刺激によって増え、脳内ネットワークをより強固にしていくことがわかっています。

③ 運動は認知症予防にいい

- 運動は脳の神経細胞の増殖や成長にプラスの役割を果たすことが知られています。
- 全身の血流が良くなることで脳にも酸素や栄養がいきわたります。
- 運動で脳が活性化し、昼間の活動と夜の休息という生活リズムが整います。
- 基本的な生活習慣が整うことで、認知症発症リスクを高める高血圧や糖尿病を回避しやすくなります。

④ どのような運動がいいのか（筋力訓練の例）

• スクワット

⇒椅子や机につかまりながらで構いません。膝を曲げるよりもお尻を下ろすイメージで行ってください。

• 足を真横に上げる

⇒椅子や机につかまりながらで構いません。腰は捻らず膝は伸ばしながら真横に上げてください。

• 爪先立ち

⇒椅子や机につかまりながらで構いません。腰は反らさずに体全体が真上に伸びるように行ってください。

⑤ どんな運動がいいのか（有酸素運動）

ウォーキング（散歩）、水中ウォーキング、水泳、ヨガ、太極拳など

⇒一人でなく誰かと一緒に楽しくお話ししながらできたら一番良いと思います。

⑥ 手の体操とコグニサイズ

- より効果的に認知機能を高めるものとして、国立長寿医療研究センターが考案したのが「コグニサイズ」です。
- 認知課題（頭を使った課題）と、運動課題（体を使った課題）の両方同時に行い、脳と身体機能を向上させることを目的としています。
- 重要なのは、脳と身体に適度な負荷をかけること。そのため、慣れてきたら違う課題に替えたり、今より少し難しい課題に取り組んだりする必要があります。
- 週に一度、まとめて時間をとって体操を行うより、1日10分でも毎日続ける方が高い効果が得られます。
- まとめて長い時間行うのは、作業に慣れてしまい効果が減るほか、脳が疲れてしまうマイナス要素もあります。
- 生活のちょっとした合間に少しずつ、合わせて1日10分程度行いましょう。

⑦ やってみよう

・あべこべジャンケン

- 両手を前に出します
- 相手が「グー」と言ったら、素早く両手を「パー」にします
- 相手が「パー」と言ったら、素早く両手を「グー」にします
- 相手が「チョキ」と言ったら、素早く両手を「チョキ」にします
- 何度か繰り返します

・旗上げ

- 右手は「グー」、左手は「チョキ」で準備する
- 足踏みを始める
- 相手の指示に合わせて「グー」と「チョキ」を上げ下げする
(例 グー上げて、チョキ上げないで、グー下げて・・・)

・2や3の倍数で拍手

- 足踏みを始めます
- 30まで数を数えながら、2や3の倍数で手を叩きます
- 2回目はスピードアップします

⑧ おわりに

- 体操はご夫婦で、親子で、お孫さんと、友人と、無理なく楽しく行ってもらえたらと思います。今回あげた体操や作業は認知症予防の体操のごく一部です。
- 認知症予防の体操の著書も数多く出版されています。
- 本屋さんなどに探しに行き、購入し、読んで学び、その内容を実践するのも認知症予防の一つではないかと思います。
- 参加された皆様が笑顔あふれる毎日を送られることを願っております。