

＜認知症予防のための運動習慣とコミュニケーション＞

リハビリテーション科
作業療法士 認知症ケア専門士 大滝

◆運動習慣

適度な運動は脳と体を元気にし、こんな良いことがあります。

- ①神経細胞が増える
- ②動脈硬化を予防し血行が良くなる
- ③生活習慣病の予防や対策ができる

運動は脳の働きを高めるため、認知症になるリスクを軽減できます。

認知症予防にきつい運動は不要。無理なく楽しみながら続けられることが大切です。

特に運動習慣のない方は、無理のない頻度と無理のない範囲で行いましょう。



～認知機能をアップするための運動～

①お散歩(有酸素運動のひとつです)

無理をせず、休憩をとりながら帰りの距離を考慮して歩きましょう。

②デュアルタスク(二重課題)体操：2つ以上のことを同時に行う体操です

会話しながら散歩をする、右手と左手で違うことをする、問題を解きながら体を動かす等

- ・グーパー指折り：片手はグーパー、反対の手は指折り数える

はじめは両手ともパーです。

次に同時に、左手をグー、右手は親指を折ります。

その次は同時に左手をパー、右手は人差し指を曲げます。

左手は「グーパー」を繰り返す、右手は1本ずつ指折り10まで数えます。

10数えた時、両手がパーになっています。

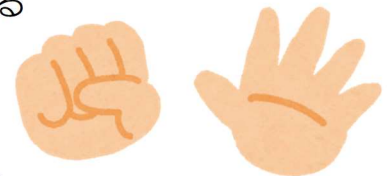
慣れたら左手は指折り、右手はグーパーで行ってみましょう

- ・座って足踏みしながら1～30まで数え、3の倍数の時だけ手をたたく
- ・座って足踏みしながら「しりとり」を行う
- ・座って足踏みしながら「あ」で始まる言葉を10個言う
- ・「あんたがたどこさ」を歌いながら「さ」で膝をたたく

間違っても大丈夫！笑顔で楽しみましょう！

正解を出すより、正解を出そうと考える過程が大切です。

好きで楽しく続けられる運動がいいでしょう。休む日があっても大丈夫です。



◆コミュニケーション

人との交流が栄養やクスリになります。社会に関心を持ち続けましょう。

①人との交流やつながりを大切に

人と会って話したり、一緒に何かをしようとしたりする時に
脳が活発に働き始めます

②人づきあいが苦手なら社会に関心を持ち続けましょう

社会とつながるといことは、人と交流することだけではありません。

社会に関心をもつ、知らない言葉が出てきたらメモする、世界で何が起きているのかに注意をはらうこと等も含まれます。



③ゆるいつながりも大切です

ゆるいつながりとは、適度に距離を保ちながら自然に存在する人とのつながりのことです。

年賀状をやりとりする、近所の店員や顔見知り程度の人、たまにメールや電話をする人、近所の人にあいさつをするなど。

④一人でも行える楽しみを作る

塗り絵、場面を想像しながら新聞や本を声に出して読む、映像を想像しながらラジオを聴く等。

⑤だれかが喜ぶことをする

褒める、ねぎらう、感謝の言葉を口にするなどで十分です。

※つながる相手、つながり方はいろいろですが、多様なつながりがある人ほど認知症を発症するリスクが軽減する傾向が見られます。

◆笑顔が最大の秘訣



「笑い」は、体の余分な緊張をとり、ストレス解消になるだけでなく、腹筋や胸筋も刺激します。

「笑い」「笑顔」は脳や体が元気になり、認知症の発症リスクを下げることにもつながります。

「ニコッ」と笑顔を作ってみるのもいいですね！

◆認知症の方との関わりの方のヒント

認知症の方は何もわからないわけではありません。

自分の能力がだんだん低下していくことをある程度理解しているため、不安感をもっています。

認知症の方の視点に立ち、安心して過ごせるような関わりをしましょう。

頭ごなしに否定しない等

◆まとめ

- 無理をせず、楽しくできることを少しずつ行ってみましょう
- 無理なトレーニングは長く続きませんし、ケガにつながることもあります
- 皆様の生きがいや充実感に影響を及ぼさずに取り入れられる、小さな試みから始めてみましょう
- 「適度な運動」と「人や社会とのつながり」は、心と体を元気にし、認知症予防につながります
- そして、笑顔が秘訣です
“幸福は笑顔から” 笑顔をつくってみましょう

