

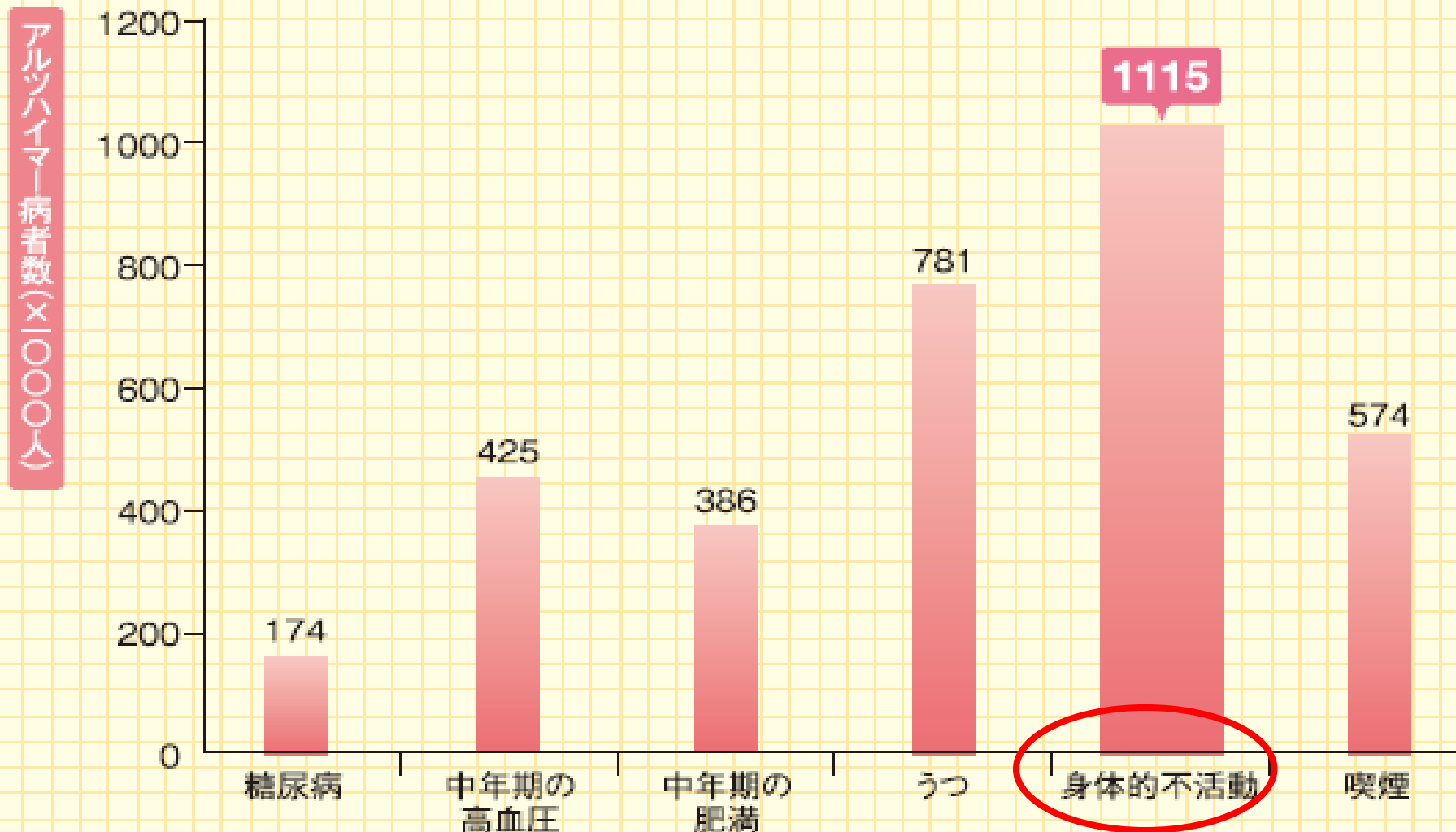
のべおか健寿ささえ愛隊 認知症サポーター養成講座

# 運動で認知症を予防しよう！

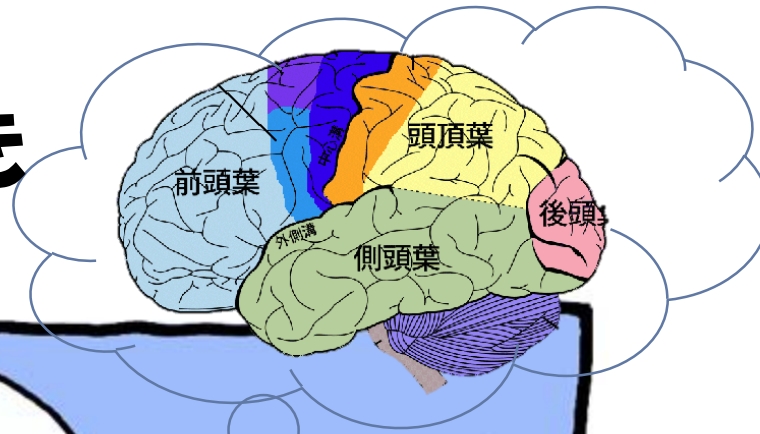
平成28年3月2日（水）

株式会社ナラティブ 代表取締役  
デイサービスナラティブ 理学療法士  
認知症ケア専門士  
吉本龍司

# 世界で最も多い アルツハイマー病と密接に関係しているのは？

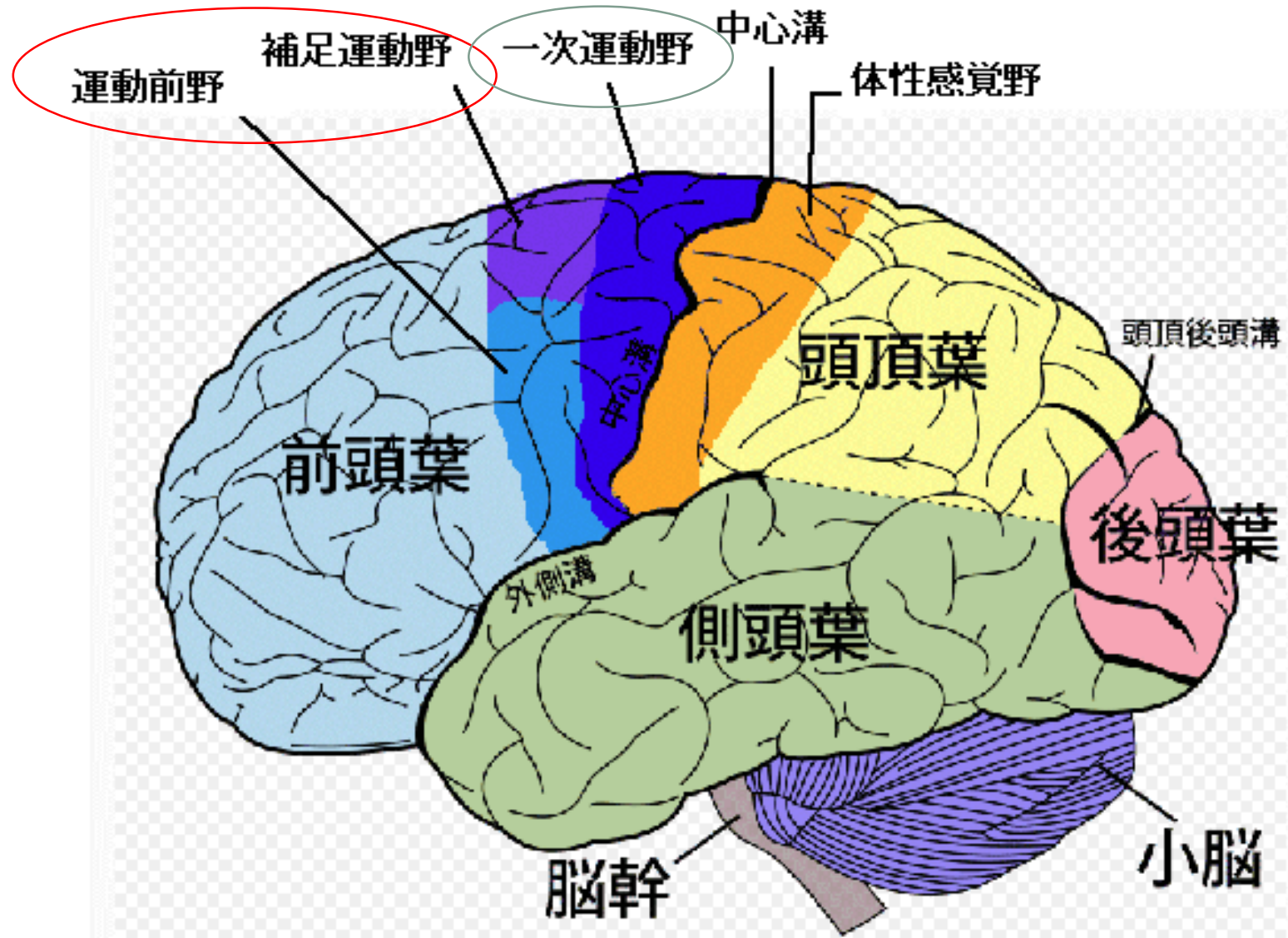


# 「じゃんけん」の脳の働き



# 大脳を横からみた図

## <運動連合野>



# 運動野の働き⇒考えて行動

連合運動野



運動プログラムの指令

「じゃんけん！」  
(考える = 認知)

一次運動野



筋肉に運動の指令

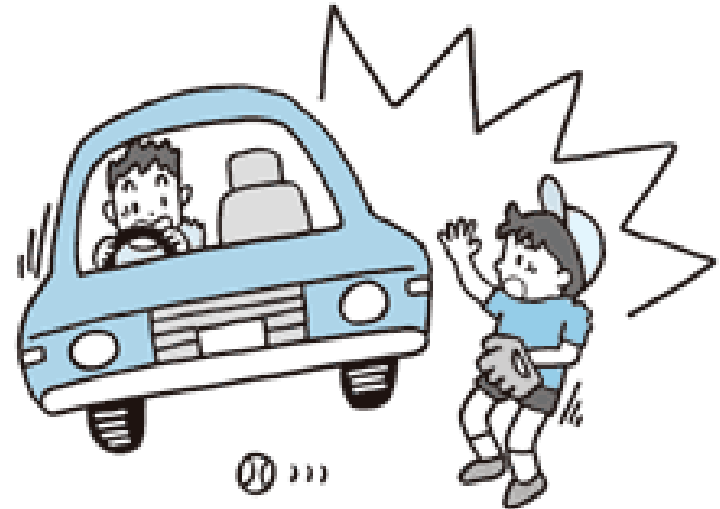
「ポン」  
(行動 = 運動)

# 運動指令を出す働きが悪くなると・・・ こんな危険性が高まります！

## 転倒・転落



## 交通事故



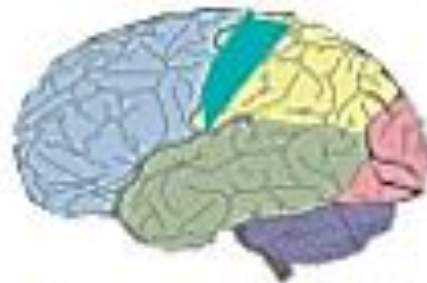
- 上手く歩けない！
- 思ったところに足が動かない！
- バランスを取ることができない！

- 運転、信号確認、歩行者確認を同時にできない！

じゃんけんは、運動野の能力を  
上げることができる！  
そして、「後出しじゃんけん」は更に  
連合運動野が強く働く！！

連合運動野

一次運動野



運動プログラムの指令

筋肉に運動の指令



「じゃんけん！」  
(考える = 認知)

「ポン」  
(行動 = 運動)

# コグニサイズとは？

国立長寿医療研究センターが開発した認知と運動課題(計算、しりとりなど)を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。

コグニション (認知) + エクササイズ (運動)



**コグニサイズ**  
(頭を使いながらの運動)



記憶力の向上  
海馬の萎縮を遅らせる



**認知症の予防になる！**



# やってみようコグニサイズ!

## グループを作ろう! (4人または5人)



# まずはストレッチをしよう！

ストレッチ  
DVD13

## ① 足うらのばし

ハムストリングスと下腿三頭筋をのばします。

**ポイント** つま先は天井に向けて膝を曲げないようにしましょう。



ストレッチ  
DVD14

## ② 足おもてのばし

主に股関節の周りと大腿四頭筋をのばします。

**ポイント** 背中ではできるだけまっすぐにのばし、骨盤が傾かないようにしましょう。



# まずはストレッチをしよう！

ストレッチ

DVD15

## ③ アキレス腱のばし

下腿三頭筋をのばします。

**ポイント**

後ろにのばした足の膝はなるべくのばすようにしましょう。

足を前後に開き  
胸を張る

1

後ろ足のかかとを  
床に押し付ける

2

3  
反対側も繰り返す



ストレッチ

DVD16

## ④ お尻のばし

中殿筋と臀部周囲の筋肉を  
のばします。

**ポイント**

背中丸めずおへそから膝へまっすぐ近づけましょう。

片足を組んで座る

1

組んだ足の  
つま先側に  
体を倒す

2

3  
反対側も繰り返す



# やってみよう「コグニサイズ」！

## <ポイント>

1. 少し息が上がる程度で続ける。
2. 1日30分（10分を3回でも可）を、週3回行うこと。
3. 頭で迷ってしまっても、体は動かし続けること。

# ① 認知:順番に「数を声に出しながら」数える

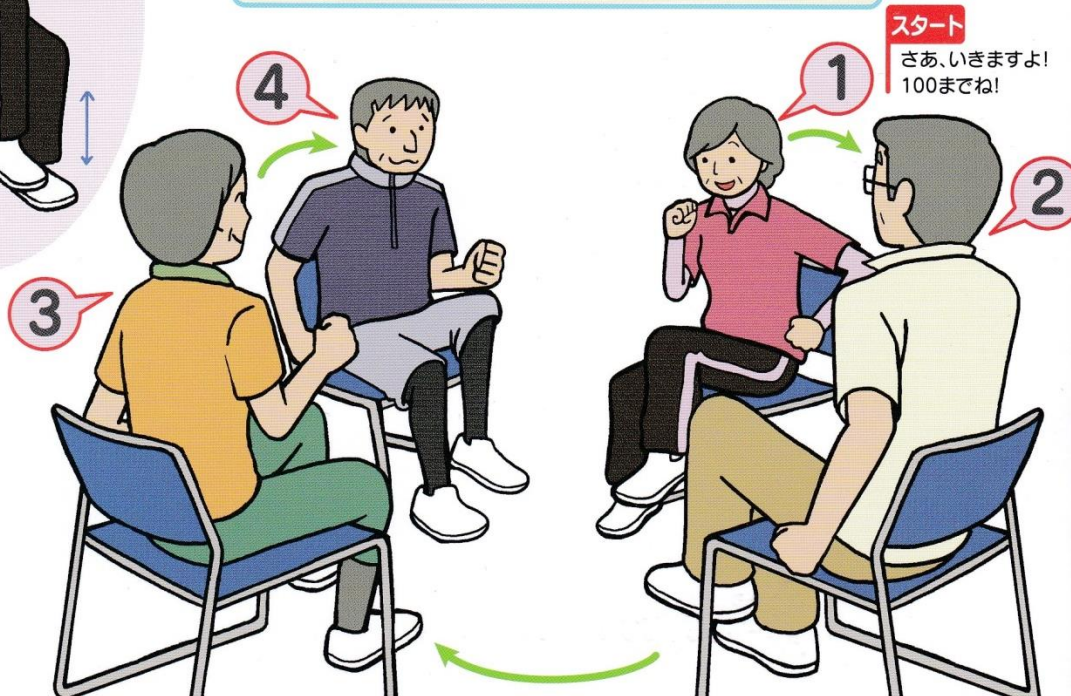
グループでイスに座って行うコグニサイズです。  
順番に数を声に出しながら腕振りと足踏みを繰り返します。

- ① グループで輪を作る
- ② イスを用意して座る
- ③ 最初に声を出す人を決める
- ④ 腕振りと足踏みを始める
- ⑤ 時計回りに1人ずつ順番に、声を出して数を数えていく(100ぐらいまで)



## ポイント

- 4人1組になって、数を数えながら、腕振りと足踏みを繰り返します。
- 腕や足は、初めはしぜんに、そしてだんだん少し強めを心がけて動かしましょう。



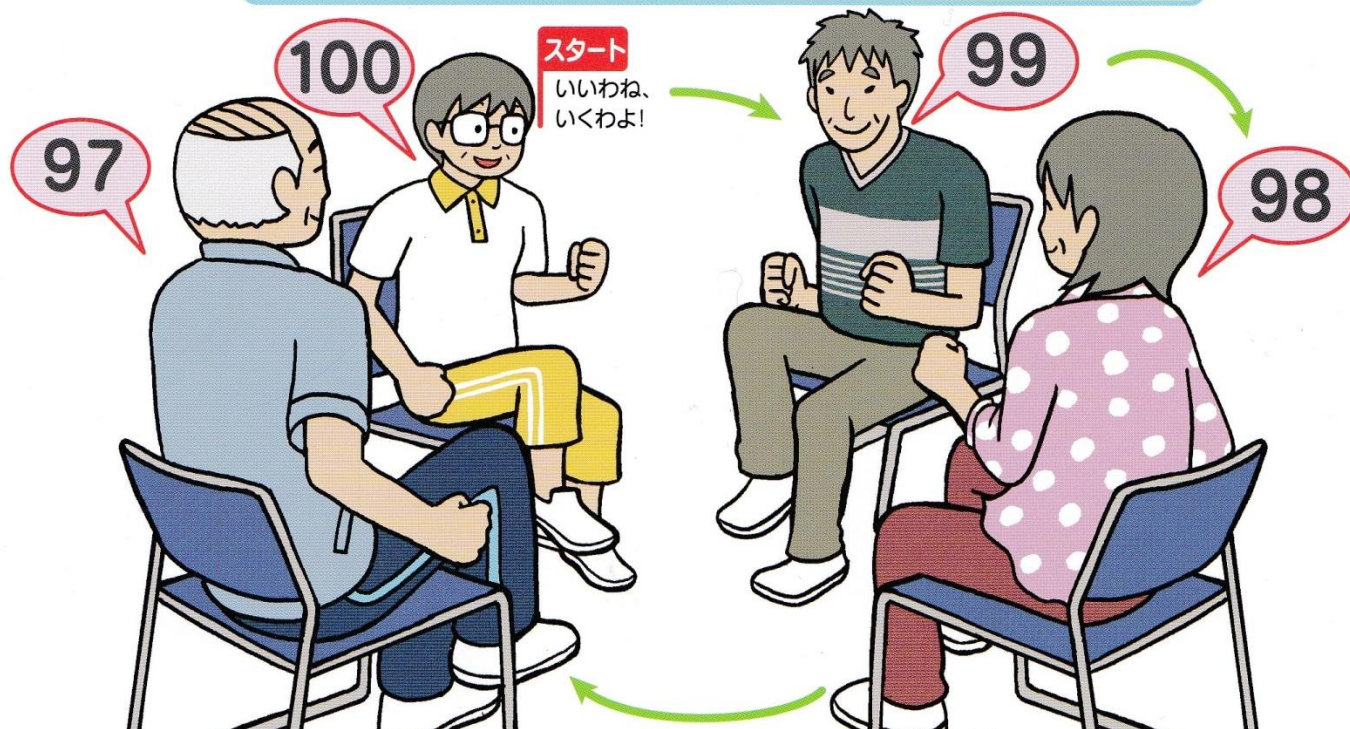
## ② 認知:逆順に「数を声に出しながら」数える

グループでイスに座って行うコグニサイズです。  
逆順に数を声に出しながら腕振りと足踏みを繰り返します。

- 1 グループで輪を作る
- 2 イスを用意して座る
- 3 最初に声を出す人を決める
- 4 腕振りと足踏みを始める
- 5 時計回りに1人ずつ順番に、声に出して「100」から逆に数を数えていく

### ポイント

- 84歳だから、「84」からいくわよ!という感じで始めて、数を数えていきましょう。
- まちがっても止めずに続けましょう。



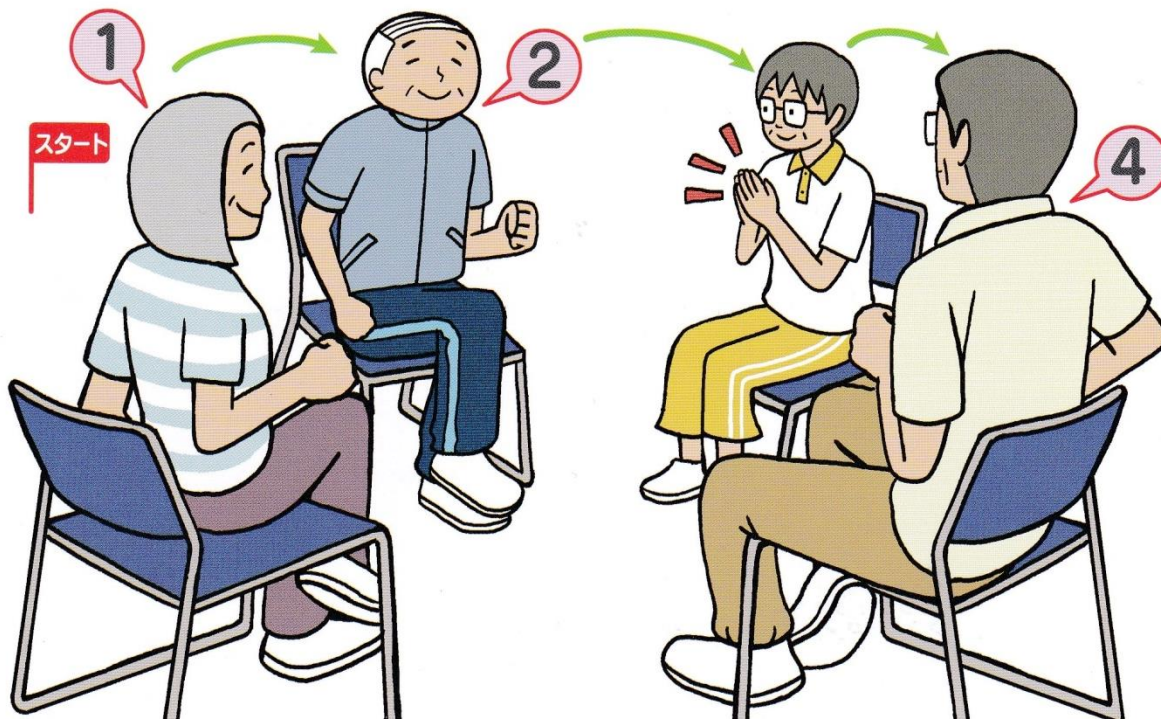
グループでイスに座って行うコグニサイズです。

腕振りと足踏みを繰り返し「順番」に数を声に出して3の倍数で手をたたきます。

- 1 グループで輪を作る
- 2 イスを用意して座る
- 3 最初に声を出す人を決める
- 4 腕振りと足踏みを始める
- 5 時計回りに「1」から声を出して数える。「3、6、9、12…」の3の倍数に当たった人は、声を出さず手拍子を打つというルールで行う(50までくらいから)

ポイント

- 声を出すときや、手をたたくときに、足を止めないように気をつけましょう。
- まちがって3の倍数を言ってしまったら、また最初からやり直してもよいでしょう。



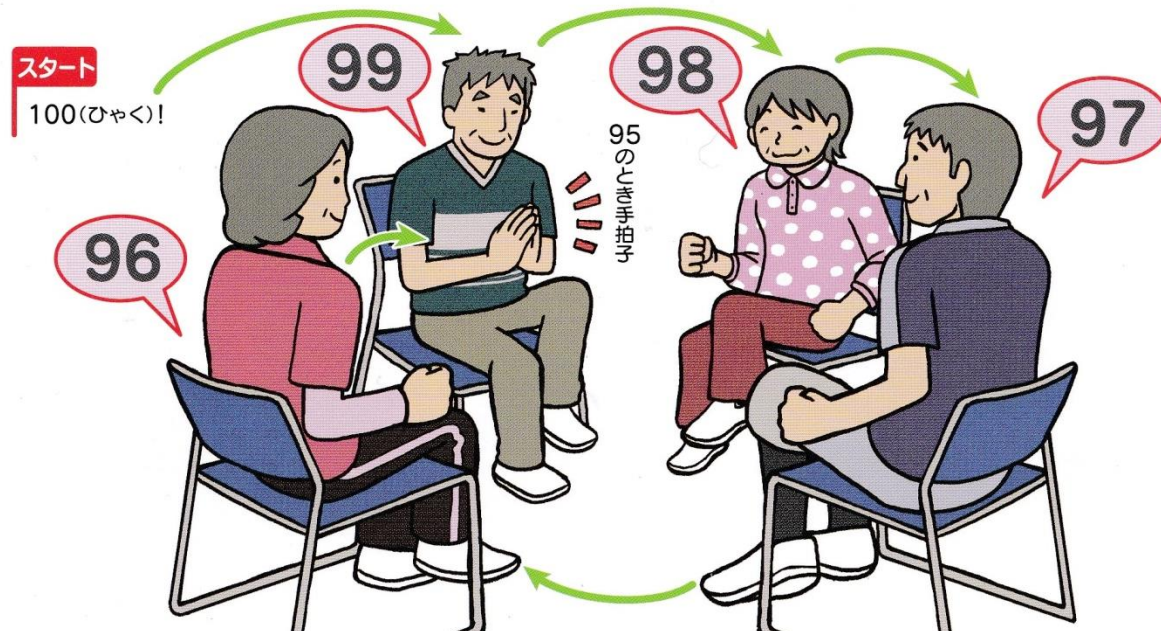
グループでイスに座って行うコグニサイズです。

腕振りと足踏みを繰り返し「逆順」に数を声に出して5の倍数で手をたたきます。

- ① グループで輪を作る
- ② イスを用意して座る
- ③ 最初に声を出す人を決める
- ④ 腕振りと足踏みを始める
- ⑤ 時計回りに「100」(DVDでは「50」スタートになっています)から声を出して逆に数える。「95、90、85、80…」の5の倍数に当たった人は、声を出さず手拍子を打つというルールで行う(100から、50から、などやってみましょう)

ポイント

- いきなり5の倍数で手拍子パン…だとわかりづらいので、スタートの「100」(「50」)などは声を出してもよいでしょう。
- 腕振りや足踏みは全員で止めずに行います。まちがったり、声が出なかったりして待つ間も!





# 運動としては有酸素運動が良い！

酸素を取り込む  
有酸素運動で、  
糖質と脂肪を分解します！

適度な  
ウォーキング  
ジョギング



## <効果>

- **脂肪を燃焼**させる
- 高脂血症や高血圧、糖尿病など**生活習慣病予防**になる
- 善玉コレステロール（HDL）値が**上昇**
- 筋量の増加により**基礎代謝量が増加**、**ストレス解消**
- **筋肉や脳の老化防止**にも効果がある

**みんなに教えよう！  
心も体も元気に認知症予防！**



**ありがとうございました** 