

第9回新みなとじま体操クラブ

認知症予防体操



本日の予定

認知症とは

認知症と運動の関連性

ストレッチ/体操



認知症とは

周辺症状

うつ状態

不安

中核症状

新しい事が覚えられなくなる

焦燥

時間や場所の把握ができない

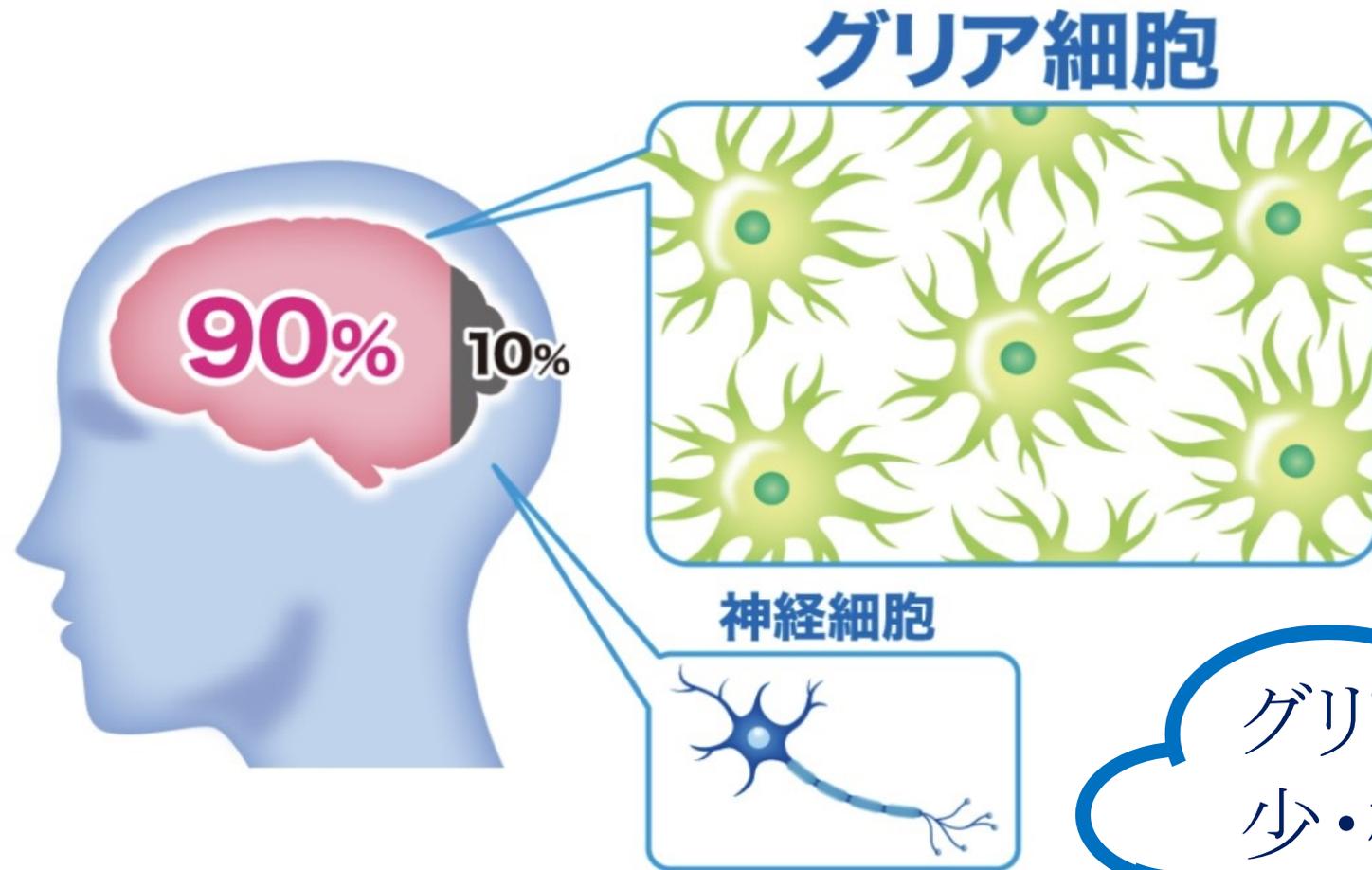
徘徊

理解力・判断力の低下

幻覚

妄想

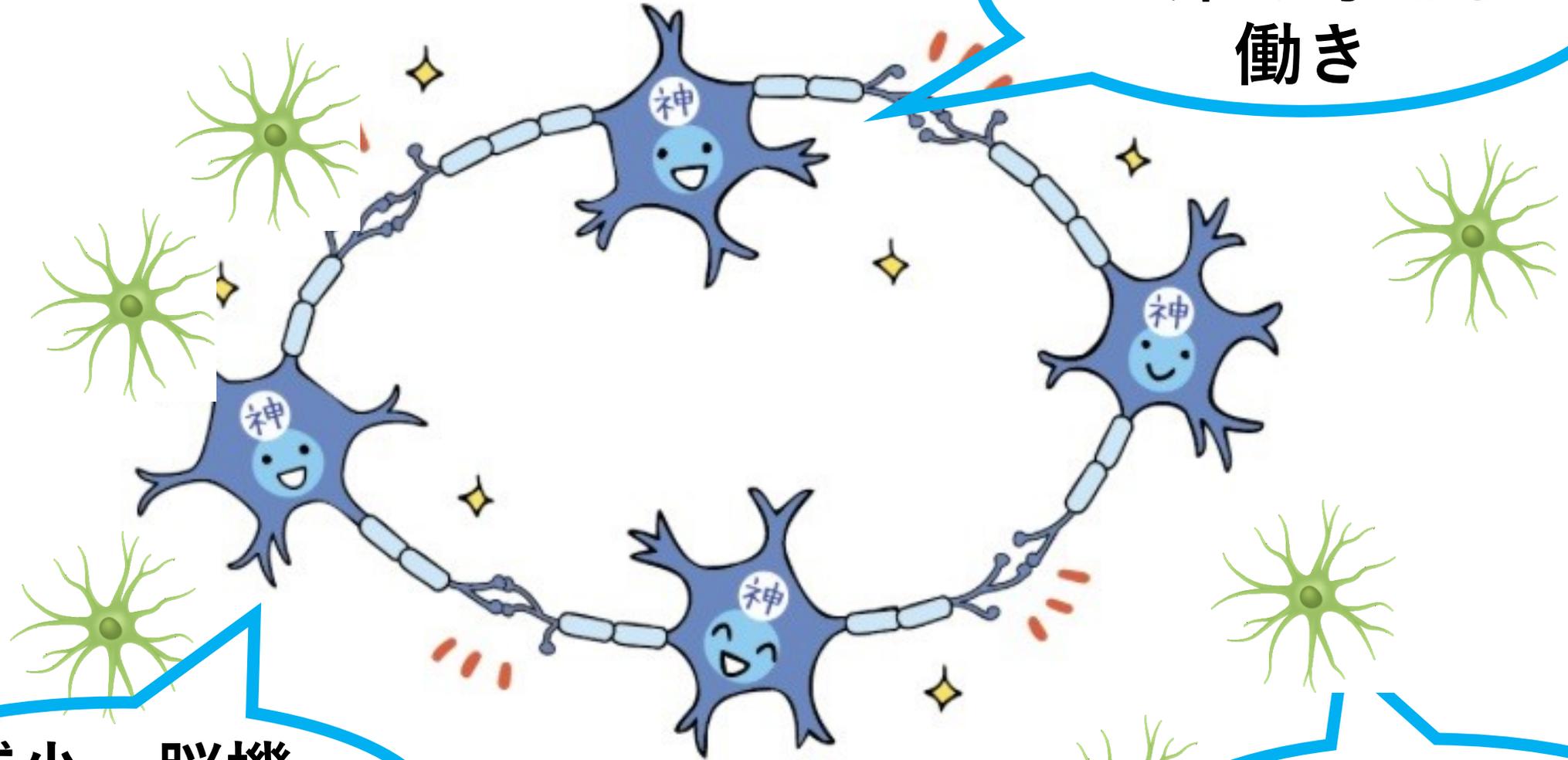
脳の90%はグリア細胞



グリア細胞の減少・機能低下＝
物忘れ・認知症

認知症はなぜ起こる？

神経細胞
= 深く考える
働き



減少 → 脳機能低下

グリア細胞

認知症の種類/症状

種類	①アルツハイマー型認知症	②脳血管性認知症 (まだら認知症)	③レビー小体型認知症	④前頭側頭型 認知症
症状	<ul style="list-style-type: none">・妄想 (物盗られ妄想)・作話・徘徊・認知機能障害	<ul style="list-style-type: none">・感情失禁 (感情のコントロールがうまくできない)	<ul style="list-style-type: none">・視覚認知障害・幻視・パーキンソニズム・妄想・うつ状態	<ul style="list-style-type: none">・人格障害・言語障害・行動障害



認知症予防と運動の関連性

認知症の原因

- ① グリア細胞の減少
→ アミロイドβの蓄積
- ② 脳血管疾患

認知症の周辺症状 (BPSD)
活動性の低下や
心理的・環境的
要因により増加

認知症の中核症状
に関しては一般的
に改善しにくい



認知症の根本的な治療というより
予防や進行を遅らせる、周辺症状 (BPSD) の改善
が大事！



運動の関連性として

①運動を行う

→アミロイド β を抑える物質の活性化、脳内血管や神経の新生を促す。

②生活習慣が改善される

→脳血管疾患の予防。

③運動を通して他者と交流を図る

→活動性の向上や抑うつ状態の予防、改善。



ストレッチ



①腕上げ/深呼吸
指を組み、腕を上下する



②体幹伸ばし
腕を反対側の足先に向かって伸ばす



③首の運動

- ・前後、左右で伸ばす
- ・首を回す



④肩の運動

- ・肩の上げ下げ
- ・肩を回す

有酸素運動

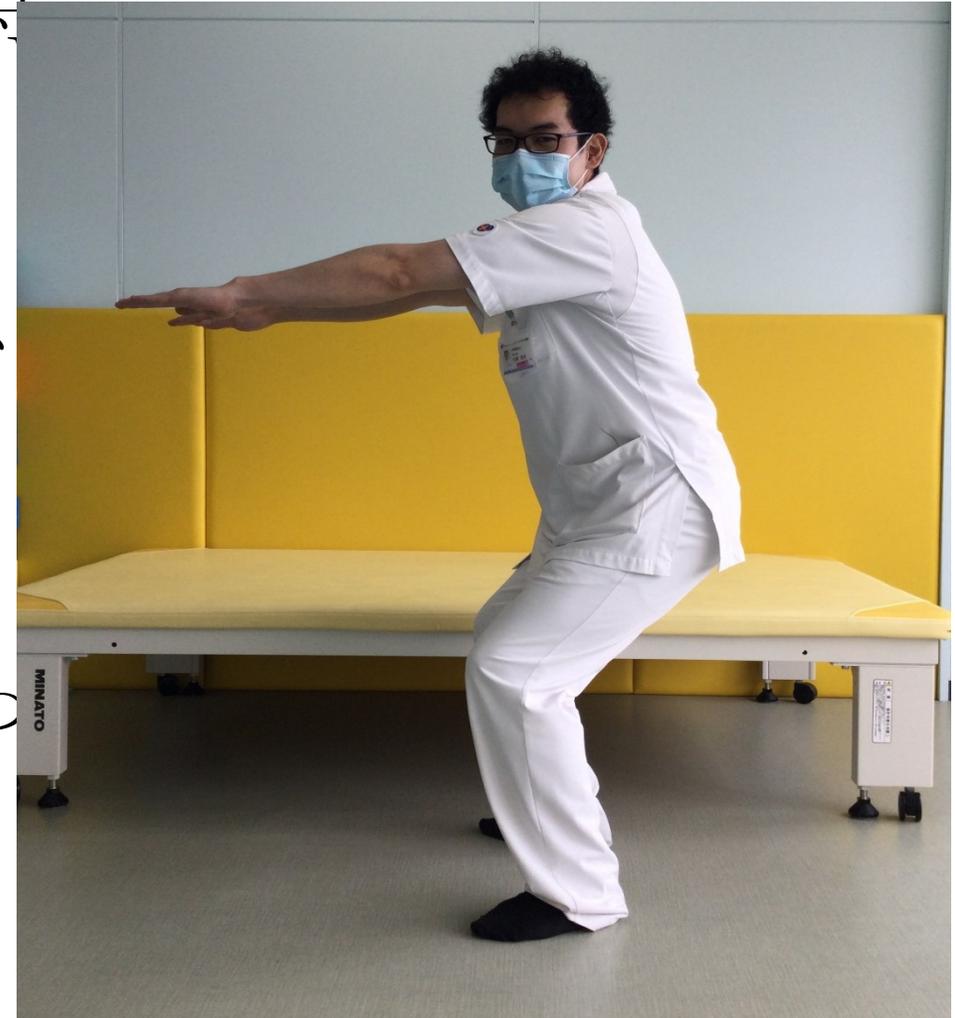
①もも上げ運動

- 両足の間を拳一つ分空けて立つ
- 立位が難しい人は座ったままで
- 腕を振りながら左右の太ももを交互に上げる
- 10回×1～3セット行う



②ハーフスクワット

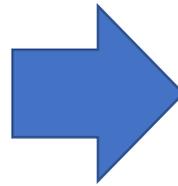
- 立位が難しい人は椅子や歩行器等を持ちながら実施
- 足を肩幅くらいに開き、膝とつま先は少し外側へ向ける
- 膝の内側の角度が45度より下になるくらいまで腰を落とす
- 10回×1～3セット行う



全身体操～二重課題～

【ルール説明】

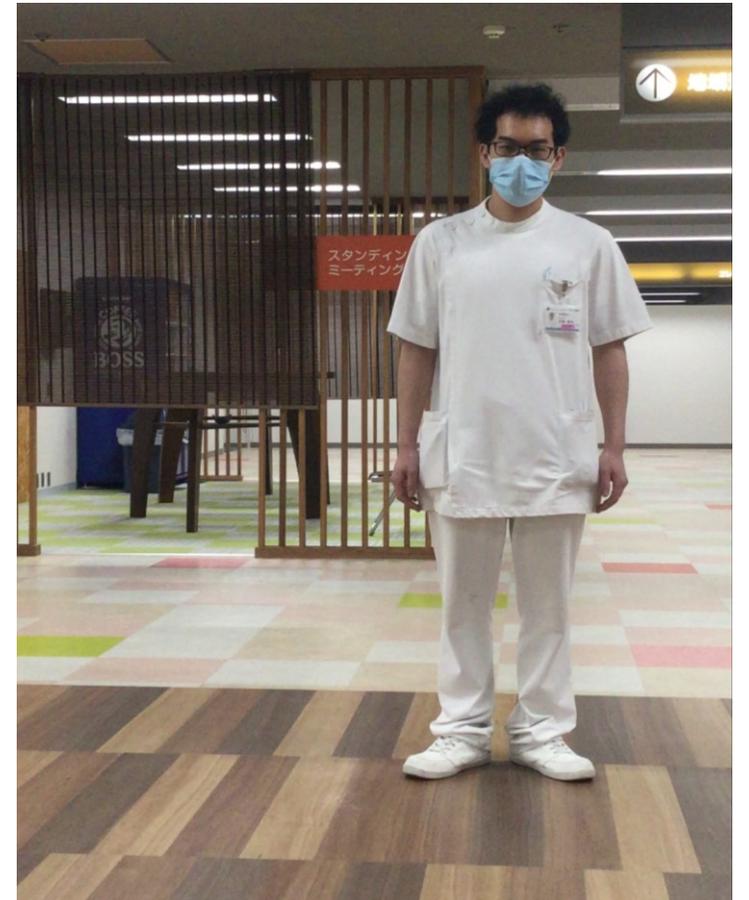
- ①30秒を数えながら左右にステップ
- ②3の倍数の時に手を叩く



上級編

① 30秒を数えながら前、後ろ、右、左にステップ

② 3の倍数、2がつく数字の時に手を叩く



中級編

① 30秒を数えながら前、後ろ、右、左にステップ

② 3の倍数の時に手を叩く

指揮者体操



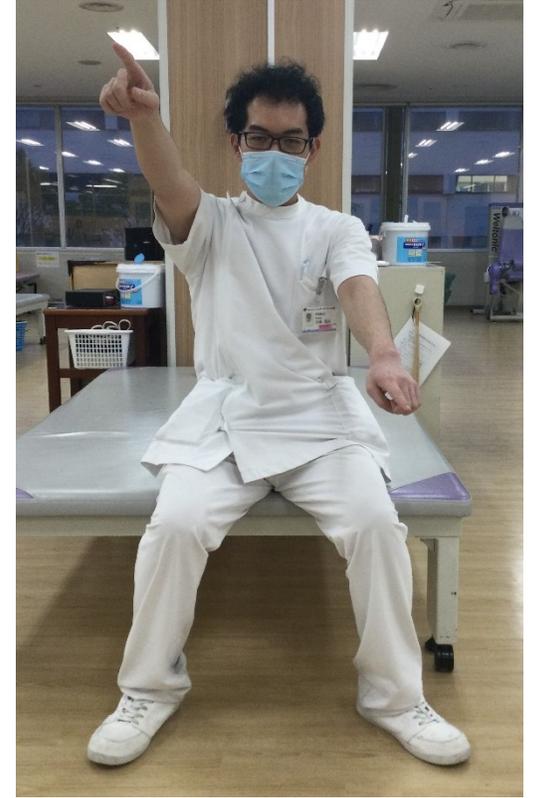
人差し指を伸ばし、両手を挙げる



右手は左下、左手は真下に降ろす



右手は水平に動かし、左手は真上に挙げる



右手は上に、左手は真下に降ろす。

手を使った運動 エア水泳

注意点

- どちらの運動も呼吸を止めずにゆっくり長時間行うことが大切
- また肩に痛みがある場合は無理に実施しない



①クローラー運動

- 肩甲骨から動かすイメージ
- 手を後ろへ引く
- 頭の上に手を回す
- 前方へ手を突き出しながら下げ
ていく
- 左右交互に1分～数分繰り返す



②平泳ぎ運動

- 両手を前に伸ばす
- 両手で空気を外へかき出す様にして横に大きく開く
- 後ろへ引いていく
- これらを1分～数分繰り返す



2人以上で行う運動

全身後出しじゃんけん

- ペアの片方もしくは代表者がグー、チョキ、パーを出す
- もう片方はそれらに勝つようにグー、チョキ、パーのいずれかを出す



注意点

- これらを声に出しながら行う
- 実施の際は前後左右に広く空間を取ってください

ゲー

両手足を曲げて屈むよ
うな姿勢となる



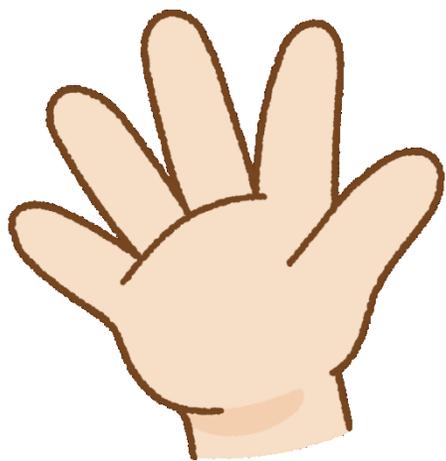
チョキ

両手を上に上げる
(もしくは前に突き出す)



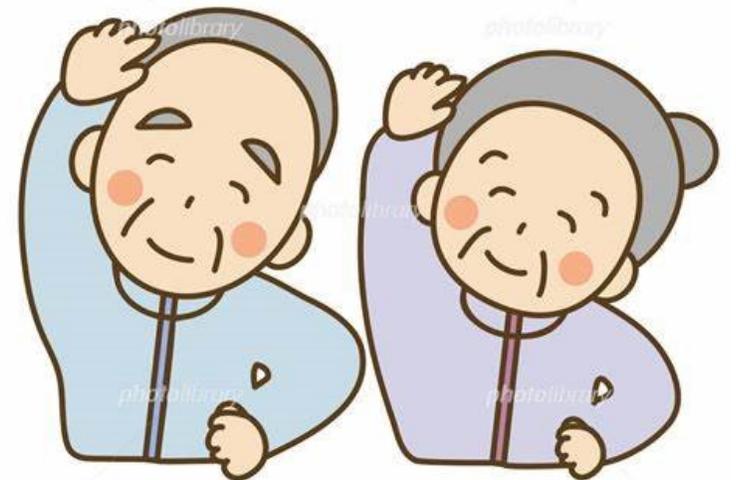
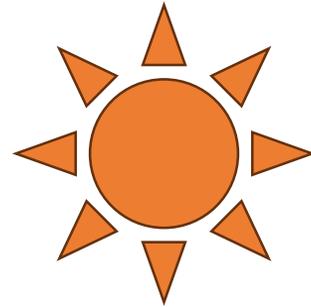
パー

両手両足を横に開く



終わりに…

無理のない範囲で適度な運動の継続を心掛けましょう



ご清聴ありがとうございました。

