

第5回千賀グッドヘルスセミナー

骨と脳を鍛えよう ～骨粗鬆症と認知症を防ぐために～



本日の内容

- はじめに
- 骨を鍛える運動
- 脳を鍛える運動
- まとめ



介護が必要になる原因

要支援者の介護要因

第1位	関節疾患
第2位	高齢による衰弱
第3位	骨折・転倒

要介護者の介護要因

第1位	脳血管疾患(脳卒中)
第2位	認知症
第3位	高齢による衰弱

参考 厚生労働省 平成25年国民生活基礎調査の概況

骨折・転倒、認知症は介護が必要になる要因となりやすい

老年症候群

加齢に伴う心身の機能の衰えによって現れる身体的・精神的諸症状、疾患の総称

主な症状

食欲不振、尿失禁、めまい、転倒せん妄、うつ、認知症、骨粗鬆症

本日のセミナーでは

骨を鍛える運動

脳を鍛える運動



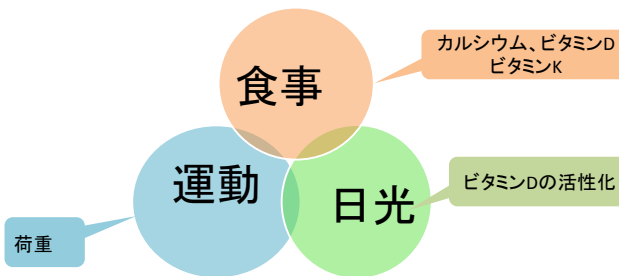
骨粗鬆症、認知症を予防しましょう！

骨を鍛える運動

骨粗鬆症を防ぐために



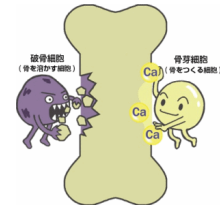
骨を強くする3つの原則



骨粗鬆症にとって運動は大事な要素

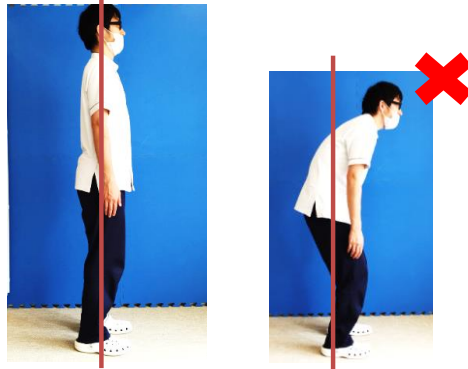
骨へ圧力が加わると

- 骨を作る細胞の働きが増加
- カルシウムが骨に沈着



骨にとって良い姿勢とは？

骨の長軸に対して垂直に圧力がかかる姿勢



骨粗鬆症による骨折を誘発しやすい因子

- 女性
 - 骨密度が低い
 - 過去に骨折したことがある
 - ステロイド剤を使用
 - 過去に家族が骨折したことがある
 - 痩せすぎ
- タバコを吸っている
 - 過度のアルコール摂取
 - カルシウムの摂取量が少ない
 - **運動不足**
 - **転倒しやすい**

骨粗鬆症により骨折が生じやすい部位



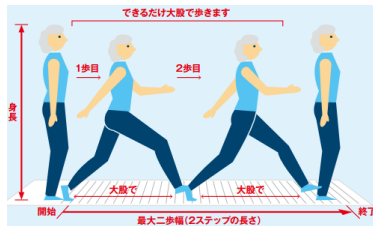
引用<http://www.iihone.jp>

まずは簡単な運動機能チェックを行います！



2ステップテスト

- 1 スタートラインを決め、両足のつま先を合わせます。
- 2 できる限り大股で2歩歩き、両足を揃えます。(バランスをくずした場合は失敗とします。)
- 3 2歩分の歩幅(最初に立ったラインから、着地点のつま先まで)を測ります。
- 4 2回行って、良かったほうの記録を採用します。
- 5 次の計算式で2ステップ値を算出します。



ロコモティブシンドローム予防啓発
公式サイトより引用

■2ステップ値の算出方法

$$2\text{歩幅}(\text{cm}) \div \text{身長}(\text{cm}) = 2\text{ステップ値}$$

■あなたの記録

1回目 cm

2回目 cm

cm \div cm =

■年代平均

年齢	20~29	30~39	40~49	50~59	60~69	70~79
男性	1.64-1.73	1.61-1.66	1.54-1.62	1.56-1.61	1.53-1.58	1.42-1.52
女性	1.56-1.68	1.51-1.58	1.49-1.57	1.48-1.55	1.45-1.52	1.36-1.48

骨を鍛える運動をしましょう！



体操1(深呼吸運動)

1日15~20回
3セット



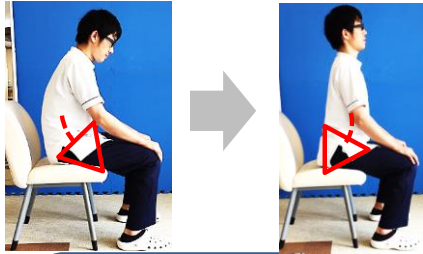
ゆっくりと鼻から息を吸う



ゆっくりと口から息を吐き
下腹に力を入れる

体操2(骨盤運動)

1日15~20回
3セット



力を抜きながら
骨盤を前後に動
かします

応用編



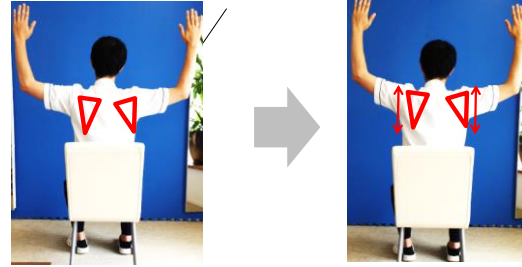
手を内側に捻り
ながら前へ

手を外側に捻り
ながら後ろへ

体操3(肩甲骨運動)

1日15~20回
3セット

肩が上がらない
人は動く範囲で



肩を90°開き、
肘を90°曲げた
姿勢をとります

肩と肘の角度を
保ったまま肩甲骨
を上下に動かす



体操4(チェアスクワット)

1日10~15回
3セット

顎引く
目線はまっすぐ



腰に手を当て、
浅く腰掛ける

頭が先行して動
くように



息を吐きながら
立ち上がる

お尻が先行して
動くように



息を吐きながら
腰掛ける

体操5(片脚立ち運動)

1日左右1分ずつ
3セット

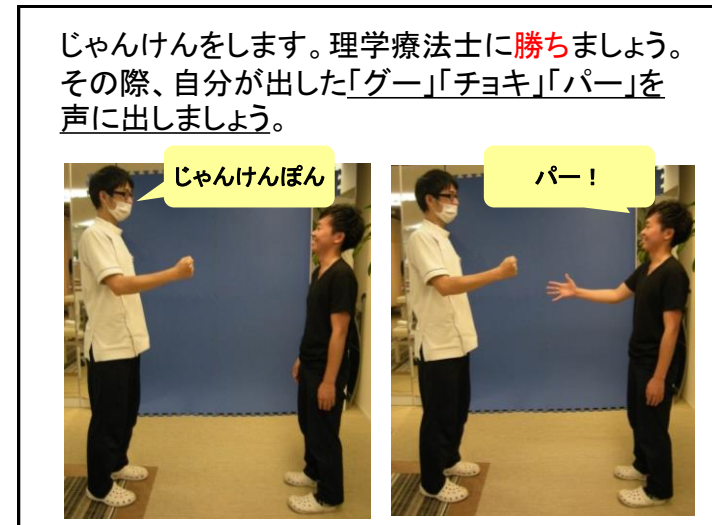
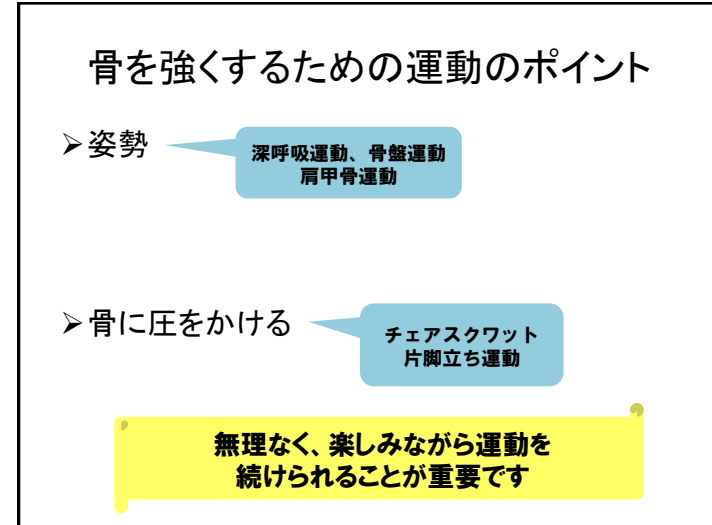
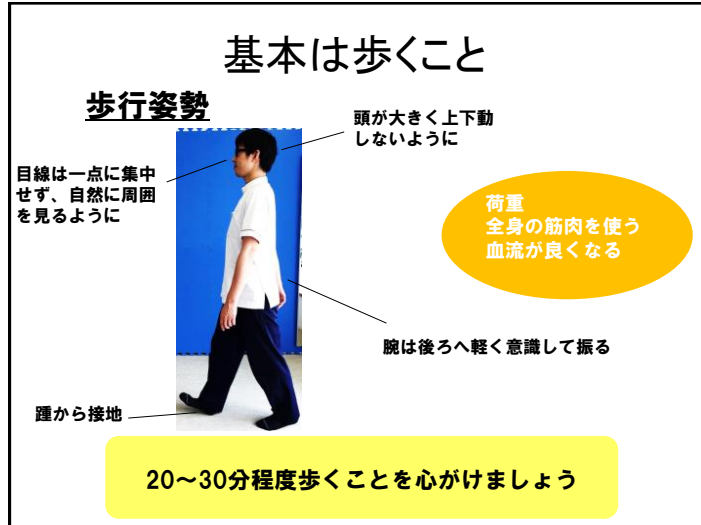
ふらつく場合は
手をついても良い



片脚が床に着かない
ように浮かせる

余裕があれば
身体の軸がぶれ
ないように意識
しましょう





スパイスアップ！

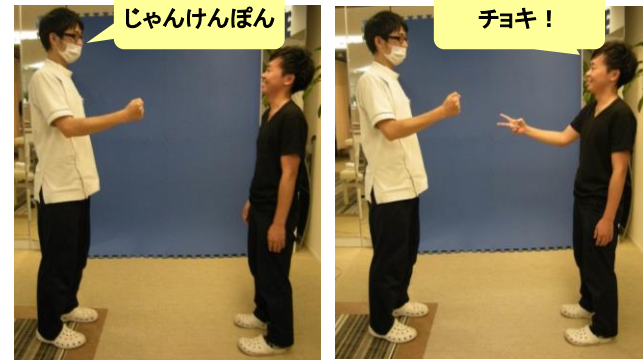
- 課題を難しくして脳を混乱させます
- 皆さんでスパイス「アップ！」



を言いましょう

今回のエクササイズの内容は「シナプソロジー」を参考にさせていただいています。

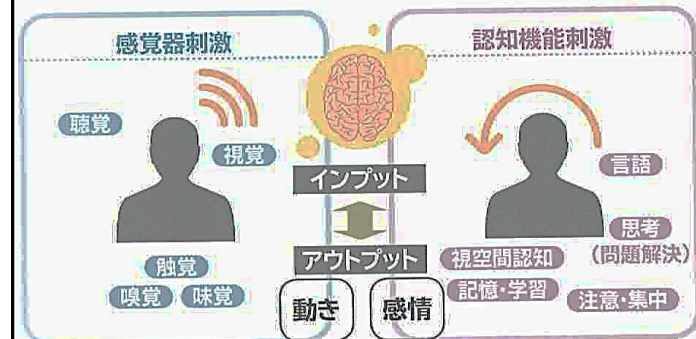
理学療法士に負けましょう。その際、自分が出した「グー」「チョキ」「パー」を声に出しましょう。



右手で勝ち、左手で負けます。その際、自分が出した「グー」「チョキ」「パー」を声に出しましょう。



今のじゃんけんは何に効く？

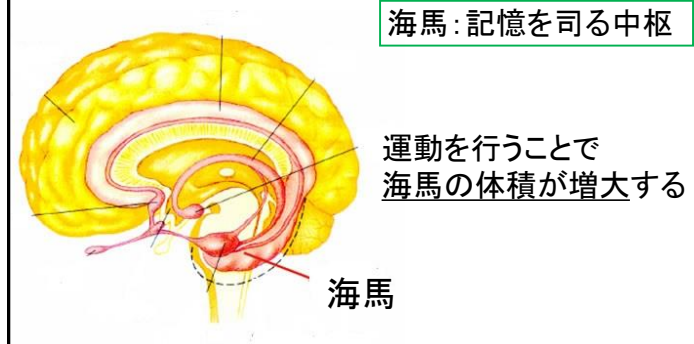


株式会社カンゼン 『脳を鍛えるには、楽しく「混乱」させなさい』より引用

運動野のホムンクルス

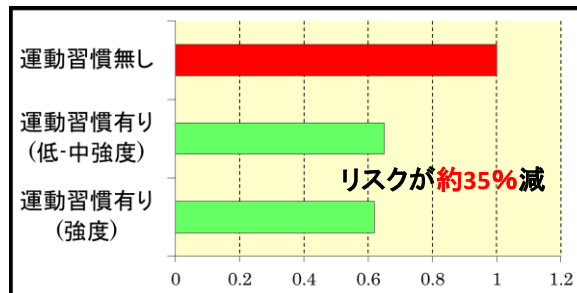


運動が認知症を予防する



運動が認知機能の低下を防ぐ

健常中高年者33816名を1-12年追跡



Sofi F, et al.: J Intern Med. 269(1):107-117, 2011.
理学療法士協会介護予防資料より引用



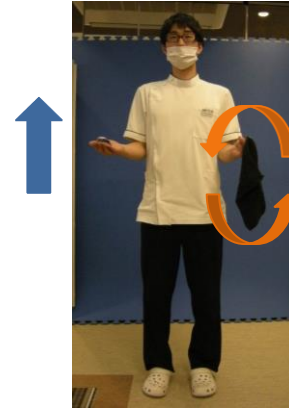
タオル&お手玉



右手でお手玉を投げ、左手でタオルを上下に振ります。



右手でお手玉を投げ、左手のタオルで円を描きます。



右手でお手玉を投げ、左手のタオルで三角形を描きます。

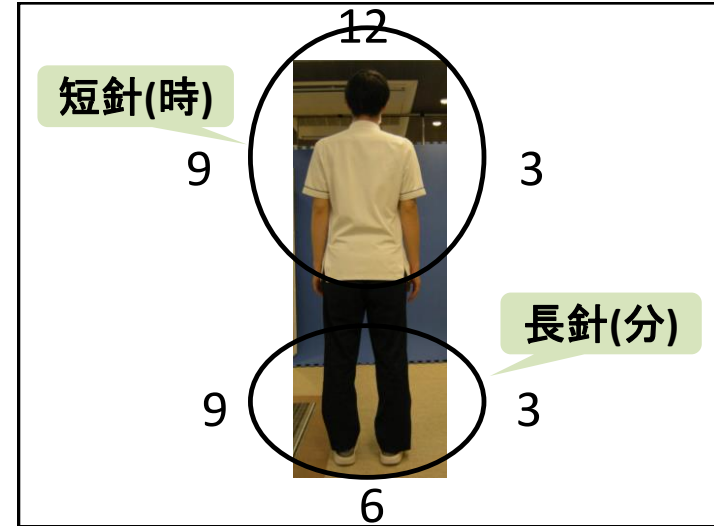


出来なくていい!

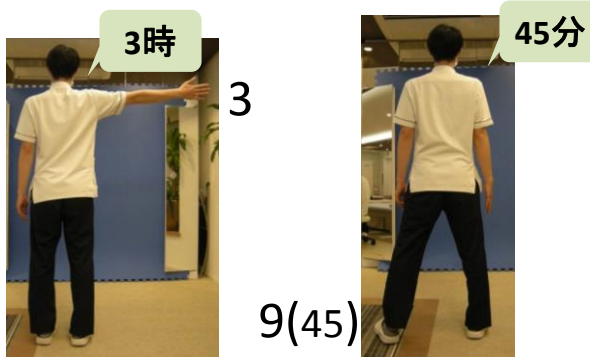
考えることが大事です!



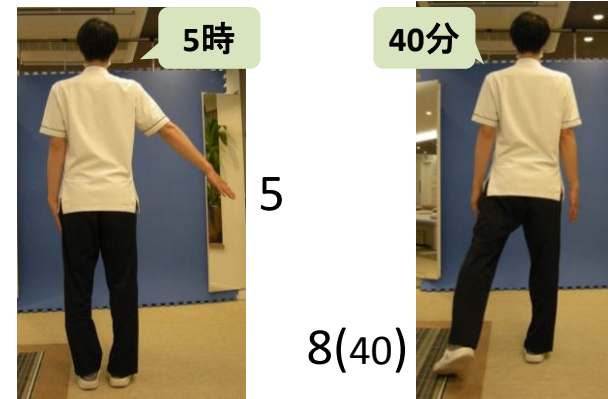
全身時計



言われた時間を全身で表しましょう。
その際、時間を声に出しましょう。
例) 3時45分

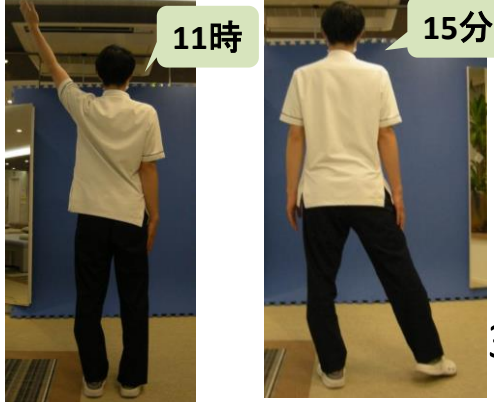


言われた時間を全身で表しましょう。
その際、時間を声に出しましょう。
例) 6時の20分前⇒5時40分



言われた時間を全身で表しましょう。
 その際、時間を声に出しましょう。
 例) 11時35分の20分前⇒11時15分

11



3(15)

脳の豆知識

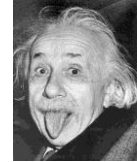
- 脳の重さはどのぐらい？



- 頭の賢さに脳の重さはある？

男性平均: 1360g

アインシュタイン: 1230g



グループエクササイズ

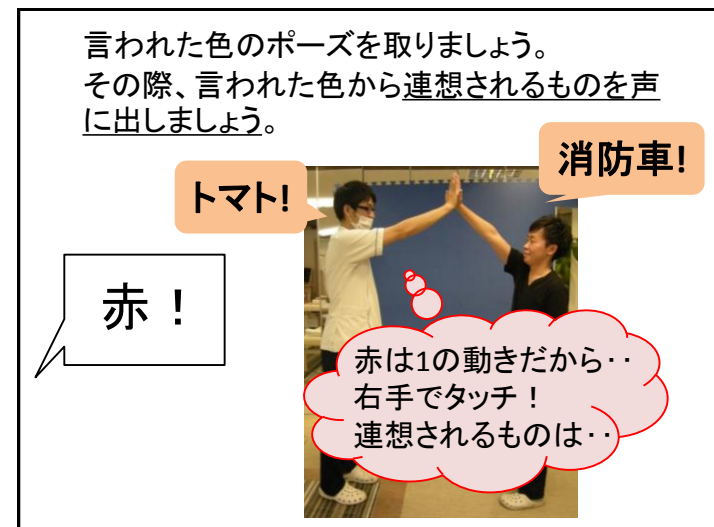
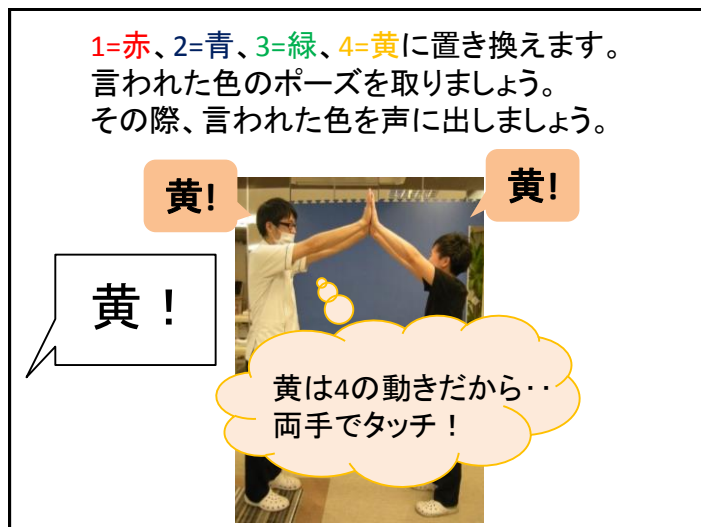
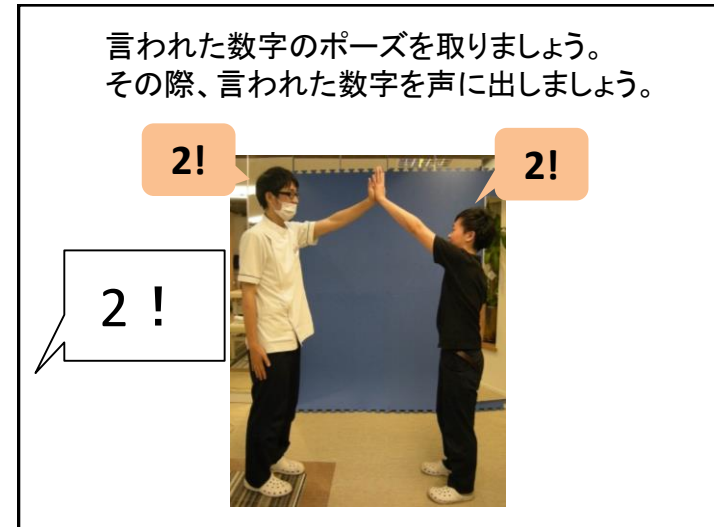
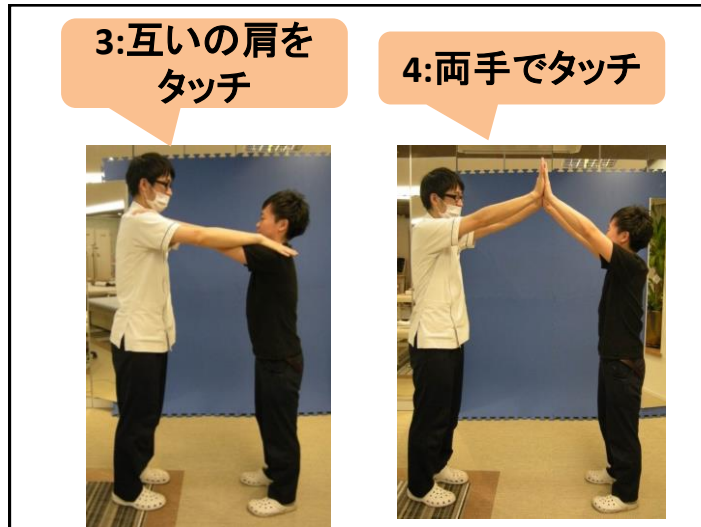


1: 右手でタッチ



2: 左手でタッチ





様々な刺激を入れましょう

新しいことに取り組む → 脳の活性化

- ◆行ったことのないお店に行く
- ◆新しい趣味を始める
- ◆旅行に行く
- ◆作ったことのない料理に取り組む
- ◆いつもと違う道を歩く

**普段の生活の意識を少し変えるだけでも
認知症を防ぐことができます**

まとめ

- 骨粗鬆症と認知症は運動により予防することができ、その方法をお伝えした
- 骨粗鬆症を予防するためには、姿勢を良くし、骨に圧をかける運動が重要である
- 認知症を予防するためには、手先や口を使い、脳を混乱させることが重要である

**楽しく体を動かし、
健康的な生活を送りましょう！**