

そ~らの家セミナー

脳トレで認知症を 予防しよう！



吉祥寺千賀整形外科
理学療法士

佐藤 靖洋
釜野 洋二郎

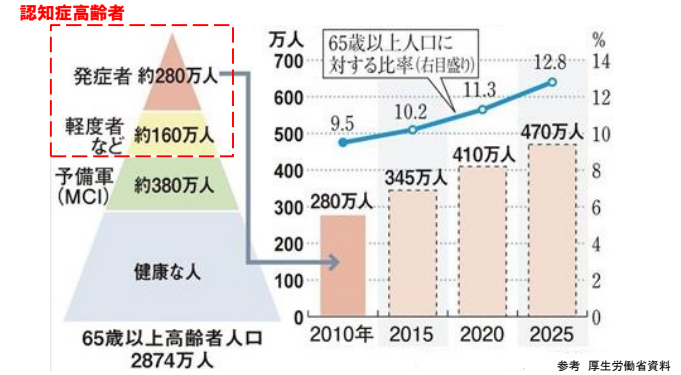
介護が必要になる原因

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

認知症は介護が必要になる要因となりやすい

認知症高齢者の推移



認知症高齢者数は2025年には700万人以上。
65歳以上の5人に1人が認知症になる可能性がある。

加齢による物忘れと認知症の違い

加齢による物忘れ	認知症
生活体験の一部を忘れる (例:名前が出ない)	生活体験の全体を忘れる (例:朝食を食べたこと)
物忘れを自覚している	物忘れの自覚が乏しい
日付や場所はわかる (見当識障害がない)	見当識障害がみられる
日常生活に支障はない	幻想・妄想・徘徊などで日常生活に支障がある
徐々にしか進行しない	進行性である



実際に

脳トシを行ってみましょう！！



頭を使って、体を使っていこう！！

出来なくても挑戦してみよう！



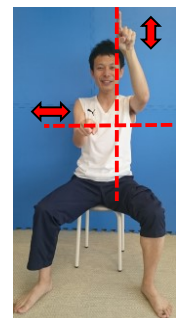
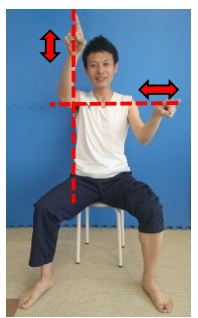
指を回してみましょ



両方の指を合わせます。

親指から順番に回していきます。

指揮者の体操(縦線と横線を描く)



指を立てて、右腕を縦に動かして、左腕を横に動かします。

右腕と左腕を逆の動きにします。

指揮者の体操(縦線と丸を描く)

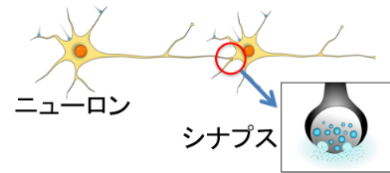


指を立てて、右腕を縦に動かして、左腕を丸を描くように動かします。

右腕と左腕を逆の動きにします。

認知症予防にはシナプスを刺激

脳の神経細胞(ニューロン)は20歳頃から減り始め、1日10万個のペースで減っていきます。



加齢によって神経細胞が減ったとしても、
シナプスが活発に働いていれば、脳の老化を
抑えることができる！

運動野のホムンクルス



後出しジャンケン



相手が先に出します。



後から出して、
勝って下さい。

後出しジャンケン part



相手が先に出します。



後から出して、
負けて下さい。

後出しジャンケン part1



相手が先に出します。



後から出して、右手で勝ち、左手で負けて下さい。

シナプス活性化には脳のひらめきが重要

- 脳のひらめきはシナプスを活性化する。
- そのためには、**あきらめずに考え続けることが重要**
- ひらめきを生むには**やる気や生きがい**を持つことが必要



脳の豆知識

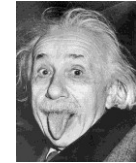
- 脳の重さはどのぐらい？



- 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



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**

グーパーの交互出し体操



片手をグー、片手をパーにします。



リズムに合わせて、グーとパーを交互に出していきます。

グーパーの交互出し体操

part2



片腕を伸ばしてグー、片手を胸の前でパーにします。



リズムに合わせて、両腕をグーとパーを交互に出していきます。

グーパーの交互出し体操

part3



腕の動きにひざの曲げ伸ばしの動きを加えます。



リズムに合わせて腕と足を動かしていきます。



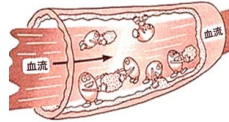
脚の開閉&ジャンケン体操



両手をグー、チョキ、パーの順に出していきます

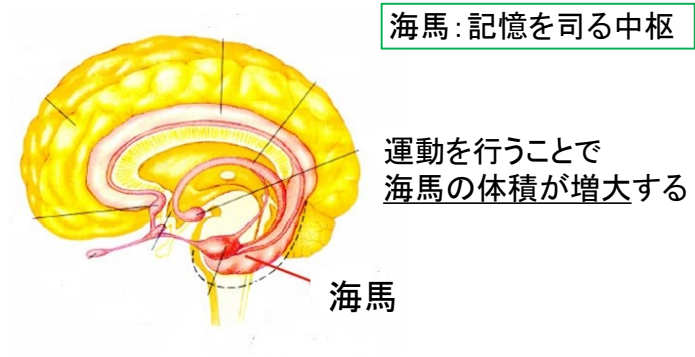
リズムに合わせて両脚を開いたり閉じたりします。

脳は使うことで機能低下を防ぐ



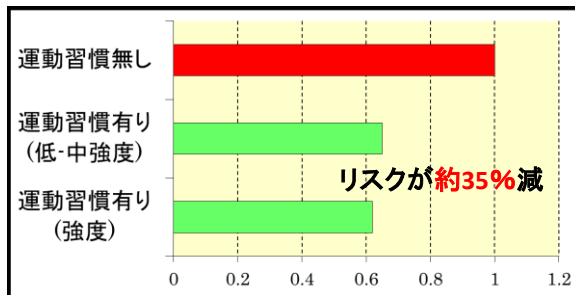
- 脳が働いている時には、脳の血流量が増え、たくさんの酸素と糖が運ばれます。
- たくさんの血液が流れる事で、脳の機能の低下を防ぎ、若々しさを保っていられます。

運動が認知症を予防する



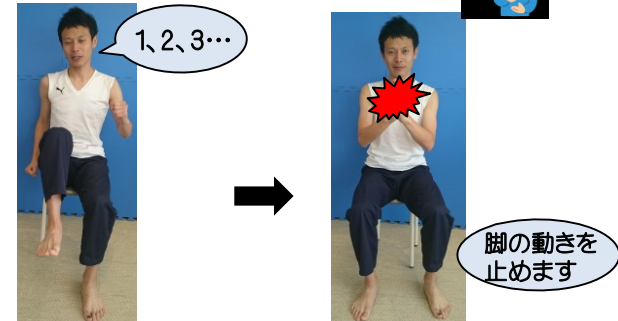
運動が認知機能の低下を防ぐ

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

脚上げ&手叩き体操



背筋よく座って、
交互に脚上げを行
います。

4の倍数に合わせて、
両手を叩きます。

脚上げ&手叩き体操 part2



脚上げをして4回目に『30』と言いながら手を叩きます。

その後、4回ごとに3を引いた数字を言いながら、手を叩きます。

デュアルタスク(二重課題)

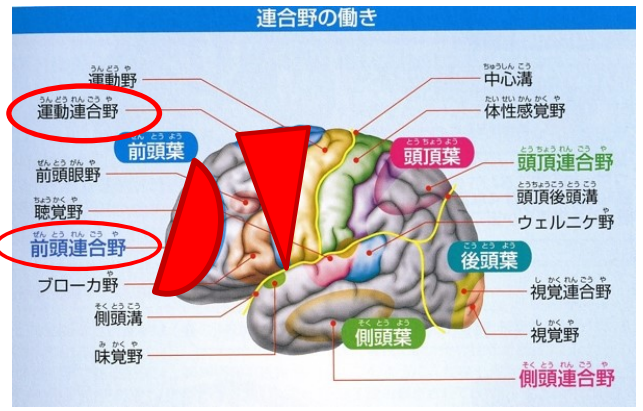
二つの課題を同時に行うこと



例 お話しながら歩く
ラジオを聴きながら掃除する



デュアルタスクでは広範囲に脳を活性化できる



出来なくていい!

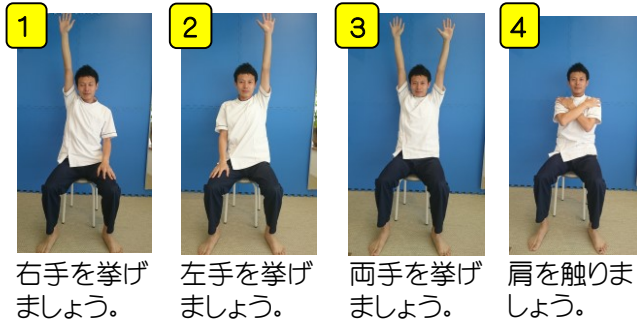
考えることが大事です!



指示通り動いてみよう



指示された番号通りに体を動かしてみよう！



指示通り動いてみよう



指示された色に合わせて体を動かしてみよう！



指示通り動いてみよう



指示された色に合わせて体を動かして、
連想されるものを答えましょう！



まとめ

- 認知症を予防するためには脳に様々な刺激を入れることが重要です。
- 記憶力低下を防ぐためには、運動も大切です。
- 広範囲に脳を刺激する方法として、脳と身体を同時に使うデュアルタスクを紹介しました。

脳トレをして健康的な生活を送りましょう！