

「認知症予防」のために大切な「4つのアプローチ」

日常生活の中でこの4つのアプローチがすべてあるとより効果が期待できます。

生理的
アプローチ

- ①運動
- ②食生活
- ③知的活動

(テレビを観る、本を読む、ゲームをするなど)

認知的
アプローチ

- ④対人接触などの
社会とのつながり

(家族や知人との交流、社会活動への参加など)



「認知症状予防」に効果的とされる食生活

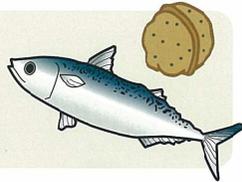
生活面からの「認知症」の原因は生活習慣病の原因とも重なるところが多く、食生活においては糖尿病、高脂血症、肥満等に注意したバランスのよい食事をこころがけ、また血圧の管理、禁煙も大切です。

不飽和脂肪酸

(DHA・DPAなど)
を摂りましょう

- DHA・DPAを多く含む食品

さば・いわしなどの青魚、くるみなど



抗酸化作用

(ビタミンE・ビタミンC・
ベータカロチン)のある
食品を摂りましょう

- ビタミンEを多く含む食品

アーモンド、モロヘイヤ、うなぎなど

- ベータカロチンを多く含む食品

にんじん、のり、パセリなど



ポリフェノール

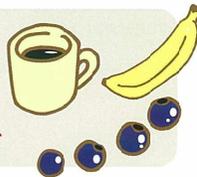
を摂りましょう

- ポリフェノールを多く含む食品

赤ワイン*飲みすぎには注意しましょう

春菊、れんこん、ししとう、バナナ、

ブルーベリー、納豆、日本茶、コーヒーなど



公益社団法人川崎市医師会
かわさき健康づくりセンター

http://www.kawasaki.kanagawa.med.or.jp

〒210-0844
神奈川県川崎市川崎区渡田新町3-2-1
TEL 044-333-3741
FAX 044-333-3769

公共交通機関のご案内

- 京浜急行八丁磯下車 徒歩8分
- JR南武線八丁磯下車 徒歩8分
- JR南武線川崎新町下車 徒歩4分

- JR川崎駅東口バスターミナル 6番バス乗り場
市営バス『川40系統』
- JFE 前行き、塩浜営業所行き、水江町行きに乗車

発行 / 2015年3月

川崎市医師会市民広報誌 ほほえみがえし

いつもイキイキ、健やか元気に！一人ひとりの、毎日の、健康づくりをお手伝い。

かわさき健康づくり センター通信

第1号

笑い運動で 認知症予防

かわさき健康づくりセンターでは、介護予防事業に取り組み、毎年【超高齢化社会の中で高齢者がいかに住み慣れた地域で健康に暮らしていくか】をキーワードに、「認知症」への理解を深め「転ばない身体づくり」の実践を目的とした講演会を開催しています。今年度は全8回のうち「認知症予防講演会『笑いの効力と運動による認知症予防』」と題した講演会を2回行いました。第1回目は桜美林大学大学院渡辺修一郎教授を招いて「～笑いの効力を学び、認知症予防に生かしましょう～」を講演いただき、第2回目は久保田吉浩健康運動指導士を講師に「～認知症予防に効果のある運動や身体の動きを学びます～」を開催しました。今号では2回の講演会内容のほんの一部、認知症予防の効果が期待できる「笑い」と「運動」をご紹介します。*認知症を100%予防できる方法はありません。

第1回目
講師



桜美林大学大学院
渡辺修一郎教授

桜美林大学大学院老年学
研究科教授・医師・愛媛
大学医学部大学院修了・
医学博士・専門分野：老
年医学、疫学、予防医学

第2回目
講師



健康運動指導士
久保田吉浩

ヘルスフィットネス
スペシャリスト

紙面紹介

- 第2面 まずは「認知症」について正しく知りましょう
「予防」「早期発見」「早期治療」の大切さ
笑いで「認知症予防」

- 第3面 「認知症予防」に効果的な運動
- 第4面 「認知症予防」のために大切な
「4つのアプローチ」

運動を始める前の注意!! 重要チェック項目

運動は正しい方法で始める・行うことが大切です。間違った方法で行うと運動器を痛めるなど、身体に負担をかけてしまうことがあります。右の項目に該当する方は医師に相談してから運動を始めましょう

右の数値がひとつでもあったときは、その日の運動をやめる勇気を持ちましょう

- 心臓に問題があると診断されたことがある
- 運動したときに胸の痛みを感じる
- ひと月以内に運動していないときに胸の痛みを感じたことがある
- めまいや意識がなくなったことがある
- 運動することで悪化しそうな骨・関節の問題がある
- 現在、心臓や高血圧の薬を医師に処方してもらっている
- 安静時脈拍120以上のとき
- 上の血圧が200以上あったとき
- 下の血圧が120以上のとき

まずは「認知症」について正しく知りましょう。

「認知症」とは

脳がいろいろな原因で障害されることによって成長の中で得てきた知能が低下し、日常生活に支障をきたす状態をいいます。
*病気でなくても日常生活での支障がなければ「認知症」ではありません。



「認知症の特徴的症状」とは

- 新しいことを学んだり記憶することができない・思い出せないの「記憶障害」に加えて、
- 言語を適切に使うことができない「失語」…「あれ」「それ」が多くなる
 - 動くことはできるが動作を執行できない「失行」…手足に障害はないのに物がうまく持てないなど
 - 感覚はあるが対象が何か判別できない「失認」…対象は見えているのにそれが何かわからない
 - 計画、組織化、筋道だて、抽象化ができない「実行機能障害」
…注文→受け取り→支払いという出前をとるための一連の手順がわからないなど
- *上の●4つのうちの1つ以上の症状が加わると日常生活に支障が出やすい

「軽度認知症(MCI)」とは

健常者が「認知症」に移行する前に、記憶・決定・理由づけ・実行などの認知機能のひとつに軽度の障害があるが日常生活には支障がない状態をいいます。このMCIの状態を放置すると、5年間で約半数の人が「認知症」に進行します。



「予防」「早期発見」「早期治療」の大切さ!

「認知症」になってしまってから治療・療法を行っても改善はなかなか見込めません。当事者(本人)はほとんど症状について自覚がないため、早期発見・早期治療には家族と地域の意識と対応が不可欠ですが、健常者と軽度認知症状をもつ人が予防に取り組むことは「認知症」へのリスクを軽減させる効果が期待できます。

笑いで認知症予防

最近の研究ではストレスも脳に及ぼす影響から「認知症」の一因とされます。「笑う」ことは健康面では自律神経機能の活性化などや、笑う時に使う筋肉が強化されることで誤嚥の予防にも効果的です。積極的に笑って、気持ちも表情も若々しく明るく楽しく、日常のストレスを軽減しましょう。

*わざと笑い(空笑い)も効果は同じであるといわれています。

①、②、③、④、⑤の間合間に手拍子を打ちながら「ホッ(1)ホッ(2)・ハハハ(345)、ホッ(1)ホッ(2)・ハハハ(345)、イエイ(ピースサイン)」と小休止を入れます。

やってみよう
笑いヨガ

① ナマステ笑い

「アッハハハ」とお辞儀をしながら笑います。(周りの人とお互いに笑いながら挨拶)

② 静電気感電笑い

隣の人に触れて「ビリッ」と静電気を感じたことをイメージして笑います。

③ 重量挙げ笑い

エアバーベルを地面からゆくり肩まで持ち上げてから「ウッハハ」と笑いながら頭上へ差し上げます。

④ 梅干し笑い

すっぱい梅干しを食べたことをイメージして笑います。

⑤ 深呼吸

深呼吸して落ち着きましょう。

★ 沈黙笑い

声を出せないところでは①～④を声を殺して笑います。

「認知症状予防」に効果的な運動

推奨されている運動は、早足のウォーキング・ジョギング・サイクリング・エアロビックダンスなど呼吸によって十分な酸素を身体に取り込みながら行う有酸素運動です。次にサッカーや卓球など球技種目に多い混合運動もよいとされています。認知症予防には有酸素運動のなかでも早足のウォーキングがおすすめです。



運動の効果をより高める運動前の体操

脳を刺激する体操を運動前に行うと、より効果が高まるといわれています。中でもデュアルタスク(ふたつのことを同時にする)体操が注目されています。ここではその一例をご紹介します。



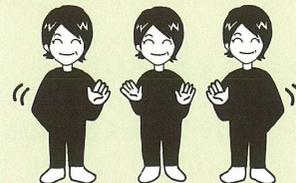
あんたがたどこさ ひびさ ひびどこさ
くまもとさ くまもとどこさ せんばさ
せんばやまにはたぬきがあつてさ
それをりょうしがてつぼうでうってさ
にてさ やいてさくつてさ
それをこのはでちよいとかがぶせ

難易度 1



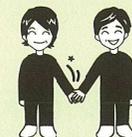
歌いながら「さ」のときに両手でものをポンと叩きましょう。

難易度 2



手拍子を打ちながら1回目の「さ」のときに右手を前に出し、2回目の「さ」のときには左手を前に出し、交互に出していきます。

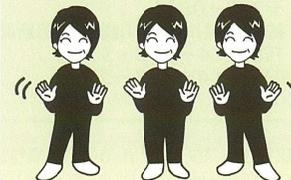
難易度 3



手拍子を打ちながら1回目の「さ」のときに右側の人の左手を自分の右手で叩きましょう。(右側の人は左手を左側に出して叩いてもらいます)
2回目の「さ」のときに左側の人の右手を自分の左手で叩きましょう。(自分の右手は右側の人が叩けるよう右側に出します)

さらに足の動きも加えましょう

(エアロビックダンスのステップタッチなど)



足の動き 右足を右に一歩出して揃える、左足を左に一歩出して揃える これを交互にやります。

ステップアップ!

★右スタートばかりでなく、左スタートもやってみましょう。
★簡単にできるようになってしまったら、脳への刺激が少なくなってしまうので、さらに難易度の高い体操に挑戦しましょう。