



認知症予防のための 運動プログラム

Campaign for dementia prevention program

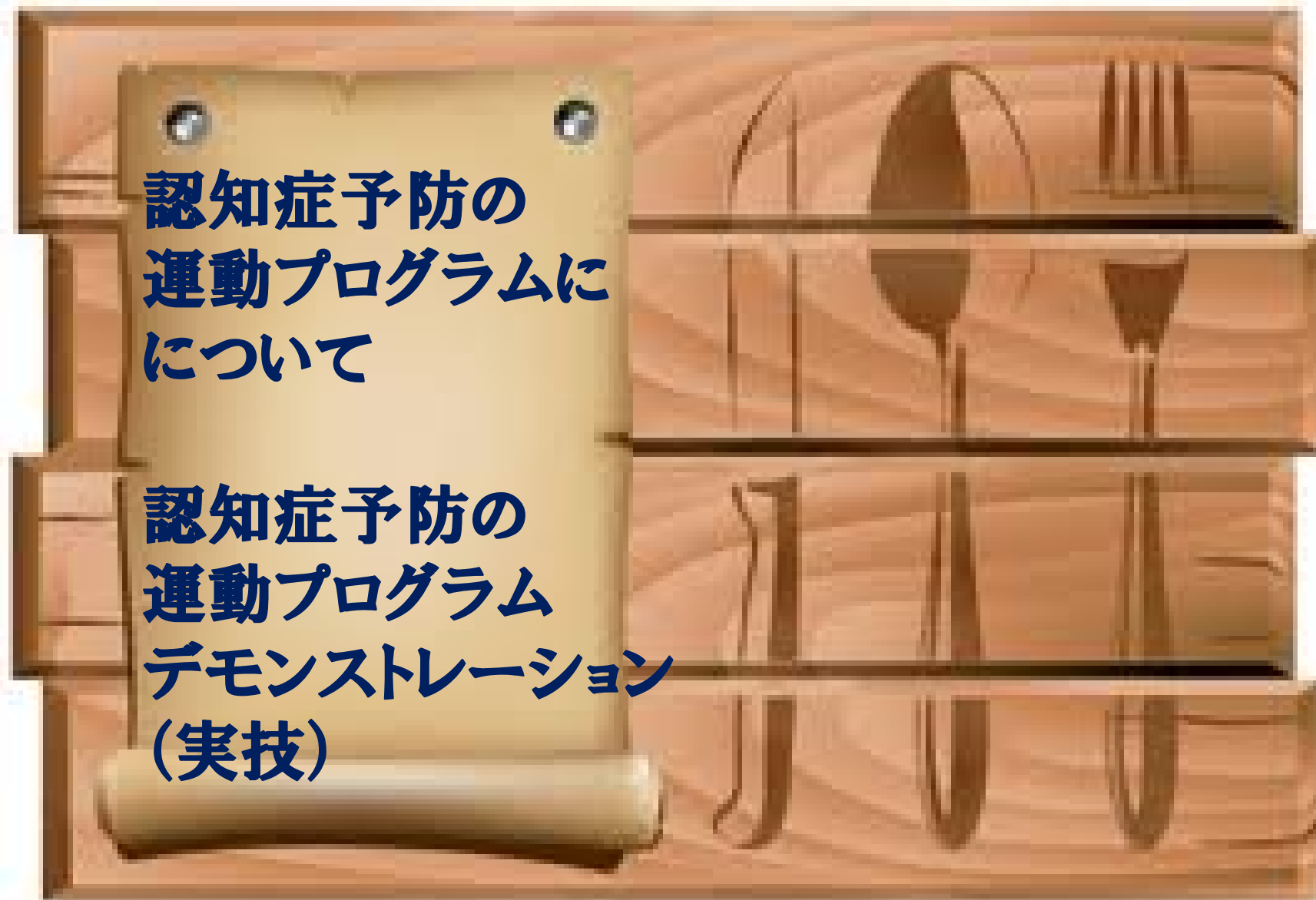


リハビリテーション室
金山永勲

本日のスペシャルメニュー

認知症予防の
運動プログラムに
について

認知症予防の
運動プログラム
デモンストレーション
(実技)



認知症に対する リハビリテーション

認知症に対する
専門的検査及び
アプローチ

各施設内での
リハビリテーション
支援

今回のテーマ

認知症予防の
運動プログラム

在宅介護上の
リハビリテーション
支援

社会参加、QOL
向上へ向けた
リハビリ支援

認知症予防マニュアル

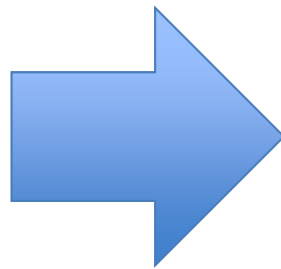
記憶力向上を目指したプログラム

国立長寿医療研究センターで、考案された「認知症予防マニュアル」が、国内外で注目され高い評価を得ている。

- ・しっかりとした効果が認められている。
(記憶力・運動機能・脳萎縮の改善効果)
- ・簡単な運動を中心とした内容

認知症予防の運動効果

運動



生活習慣病の予防・改善
(認知症発症要因)

脳機能・脳容量の向上
(記憶力中心)

脳機能・脳容量への改善効果

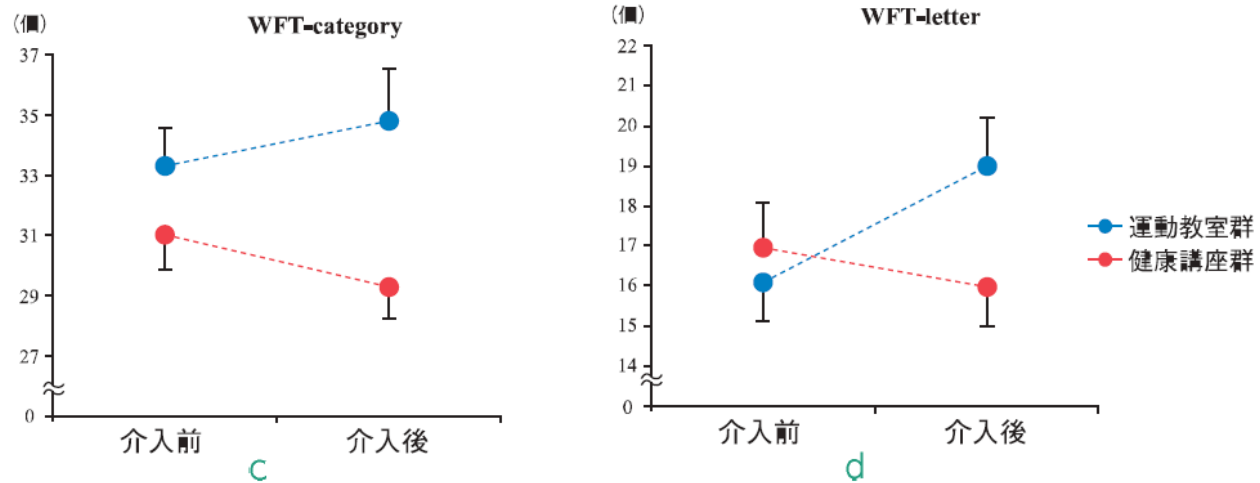


図3 健忘型MCI高齢者の認知機能変化

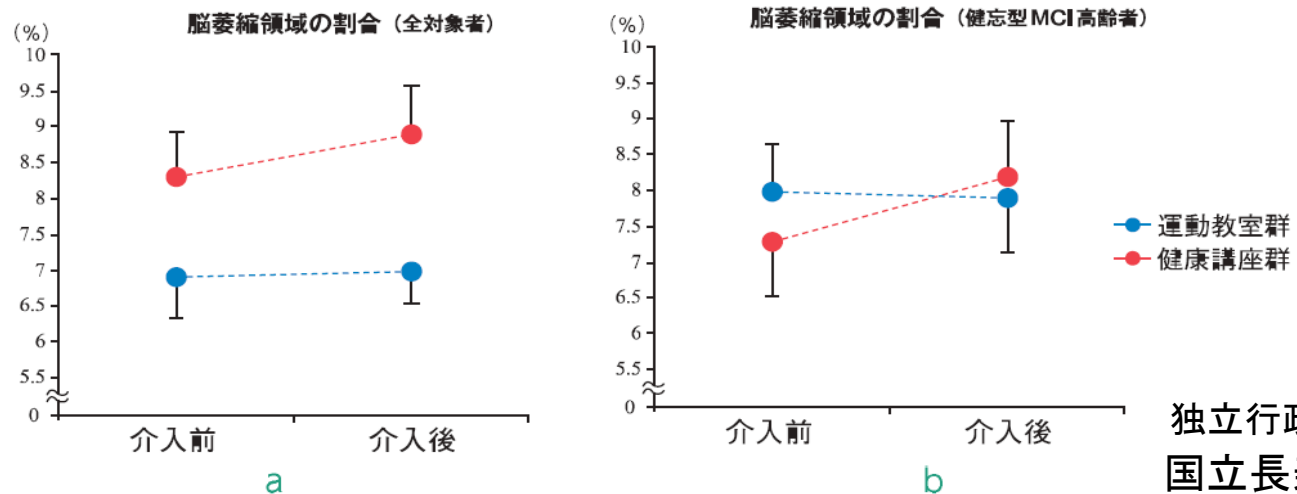


図4 MRI指標による脳萎縮の割合

独立行政法人
国立長寿医療研究センター
認知症予防マニュアルより

多面的運動プログラム

準備体操
(ストレッチング)

有酸素運動
(歩行、ステップ運動)

応用的な運動
(ステップ+計算、歩行+会話)

運動療法をより安全に より効果的におこなうには

運動実施の10か条

1条 無理はしないで徐々に行う

2条 ストレッチをしてから開始する

体が暖まっていない状態で筋トレをすると、ケガにつながります。



3条 水分を補給する

水やスポーツ飲料を飲んで、脱水に注意。



4条 痛みが起きたら休息を取る

痛みは体からの危険信号です。痛さをこらえてまで行わないようにしましょう。

5条 トレーニング中の転倒に注意

ふらつきそうなときは、なにかにつかまって行いましょう。



6条 トレーニング中は息を止めない

7条 トレーニングは「イチ・ニイ・サン・シ」のゆったりテンポ

息を止めると、血圧が上がります。息を続けるために、数を数えて運動しましょう。



8条 トレーニングを自己流にアレンジしない

それぞれのトレーニングは、効果ができるように計画されています。自己流に変更しないで型を守りましょう。

9条 トレーニング内容は複数の種目を行う

運動は内容により効果が異なります。筋トレやバランス練習など複数の種目を行いましょう。

10条 継続がもっとも大切

運動の継続のためには実施記録やグループ活動が役立ちます。ひとりで行うときは1日の中で時間を決めて行うと良いでしょう。



大腿骨頸部・転子部骨折患者の 自立歩行を妨げる因子

——急性期型病院における認知症患者
対応への取り組みを中心として——

東京高輪病院
リハビリテーション室
金山永勲

当院における認知症患者さんへの対応

- 心理面に配慮した、心に寄り添う診療姿勢
- 家族への協力、支援体制の構築
- 傾聴ボランティア、各種イベントへの参加
- デイルーム、リハビリ庭園の活用



デモンストレーション(実技)

くれぐれも無理のない範囲で、行ってください。

リハビリテーション職員が、会場内を廻っております。

ご質問等、お受けします。

ストレッチング

1. 脚うらのばし

◆ハムストリングス、下腿三頭筋

膝を曲げないように注意！

手順

- ①イスに浅く座る
- ②片足を前にのばす
- ③胸を張って、上体を前に倒す
- ④反対側も繰り返す



2. 脚おもてのばし

◆股関節屈筋群、大腿四頭筋

手順

- ①つま先、膝を前に向けて広めに足を開く
- ②胸を張り、腿の前側をのばす
- ③反対側も繰り返す

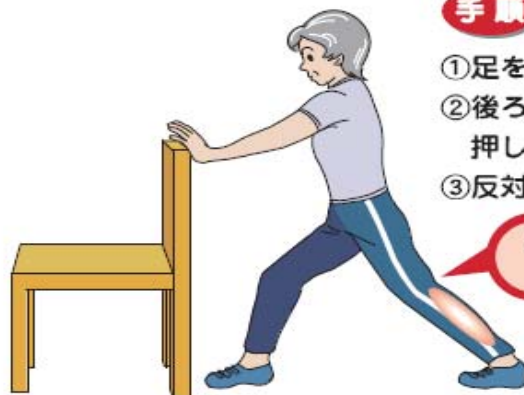


3. アキレス腱のばし

◆下腿三頭筋

手順

- ①足を前後に開き、胸を張る
- ②後ろ足のかかとを床に押し付ける
- ③反対側も繰り返す



膝をのばし、ガニ股にならないよう注意！

4. お尻のばし

◆中殿筋と周囲の殿部の筋群

手順

- ①片足を組んで座る
- ②組んだ足つま先側に体を倒す
- ③反対側も繰り返す



背中が丸まらないように注意！

ウォーキング時のポイント

- 1.腹筋・背筋に力をいれて姿勢を正す。
- 2.視線を前方に向けて歩く。
- 3.接地時に足関節(踵)からしっかりと接地する。
- 4.大殿筋・中殿筋(お尻に)力を入れて足をけり出す。
- 5.しっかりと腕をうしろに振って歩く。

※歩行練習量の目安

1日30分(10分3回でもよい)
週3日以上



運動の強さ



最大心拍数

カルボーネンの式

220 - 年齢
207 - (年齢 × 0.7)
(ご高齢者)

$$\text{運動強度 (\%)} = \frac{(\text{運動時心拍数} - \text{安静時心拍数})}{(\text{最大心拍数} - \text{安静時心拍数})} \times 100$$

また以下の表から目標とする運動時心拍数を求めることができる。

年齢と安静時心拍数による各種運動強度別の運動時心拍数

運動強度 40%		年齢 (才)					
		65	70	75	80	85	90
安静時心拍数 (拍 / 分)	60	101	99	98	96	95	94
	70	107	105	104	102	101	100
	80	113	111	110	108	107	106

運動強度 60%		年齢 (才)					
		65	70	75	80	85	90
安静時心拍数 (拍 / 分)	60	121	119	117	115	113	110
	70	125	123	121	119	117	114
	80	129	127	125	123	121	118

タカナワ・ウォーキング

リズム・呼吸・イメージ
3つの要素

二重課題運動の
前段階として

ご自分の
ペースで無理
なく実施可能



雨の日や多忙な
時も家庭内で
実施可能

腕の振りの速さ
足の上げ方で
運動の強さを調節

タカナワ・ウォーキング 実施について

- **実施場所** **家庭内**の安全な場所で
- **実施方法** 基本的には、その場ウォーキングです。
 - リズム** 腕の振りの速さや脚の上げ方は、ご自分のペースで。
 - 呼吸** 4回吐いて、2回吸ってのパターン。
 - イメージ**： 高原や海岸等、心地よい空間を想像しながら。

まとめ

認知症予防マニュアル

- 国立長寿医療研究センターが考案
- 多面的運動プログラム
 - ① 準備運動 (ストレッチ)
 - ② 有酸素運動 (歩行・ステップ運動)
 - ③ 健康講座
 - ④ 脳賦活運動
- * 転倒には、十分お気をつけください。
- * ご不安のある方は、かかりつけの先生とよくご相談ください。



認知症予防のための 運動プログラム

Campaign for dementia prevention program



ご清聴ありがとうございました。

リハビリテーション室
金山永勲