

運動で認知症の予防が

できるってホント？



公益財団法人 田附興風会 医学研究所 北野病院
リハビリテーション科 作業療法士 中西 咲希

< 本日の流れ >

① 講義と簡単な体操（約25分）

認知症の症状や予防の為にできること

② 体力測定（約15分）

自分の身体機能を知ろう

③ 総括

体調が優れない場合は、近くのスタッフにお声掛けください

< 認知症とは >

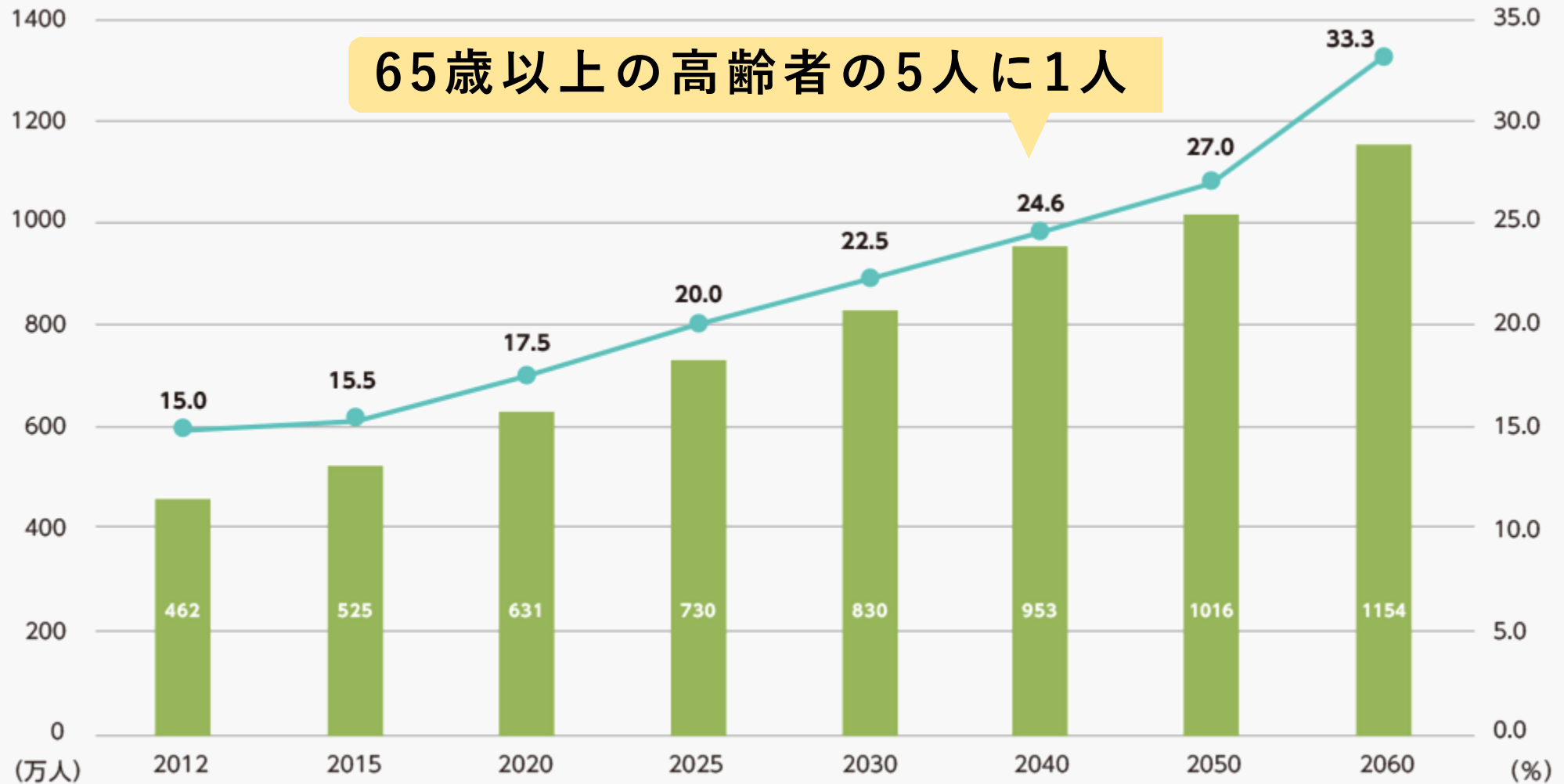
後天的な脳の病気により正常に発達した知的機能が
全般的かつ持続的に低下し、日常生活に支障を生じた状態

考える
記憶する
判断する
認識する

これらの機能が障害を受けることで

➡ 日常生活に支障をきたす状態に

<認知症高齢者数>

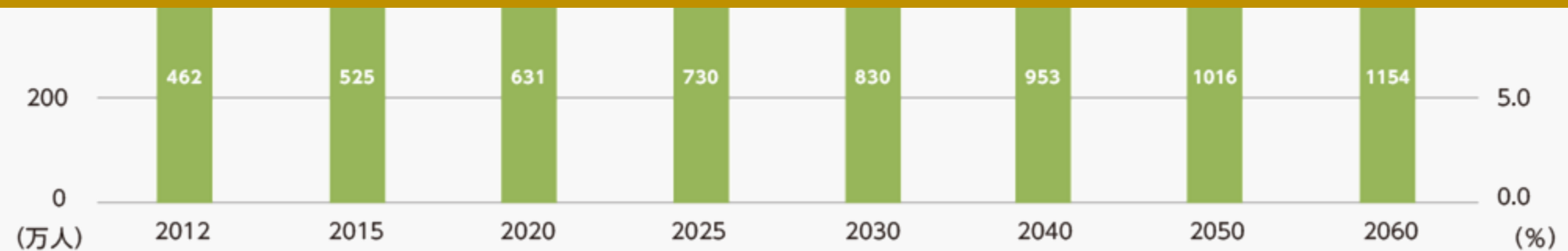


内閣府「平成29年度版高齢社会白書」より

<認知症高齢者数>



認知症は、誰もが関わる可能性のある身近な病気



内閣府「平成 29 年度版高齢社会白書」より

< 認知症の種類 >

・ 神経変性疾患

全体の約半数

アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、

前頭側頭型認知症

・ 脳血管性認知症

脳梗塞、脳出血、くも膜下出血

・ その他の原因

脳腫瘍、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、アルコール脳症、

他全身性疾患に伴うもの

本人の性格

不安

徘徊

焦燥

中核症状

不潔行為

抑うつ

記憶障害

介護拒否

人間関係

心理症状

見当識障害

行動症状

実行機能障害

注意・判断力の低下

妄想

失語

過食・異食

幻覚

失行

暴言・暴力

失認

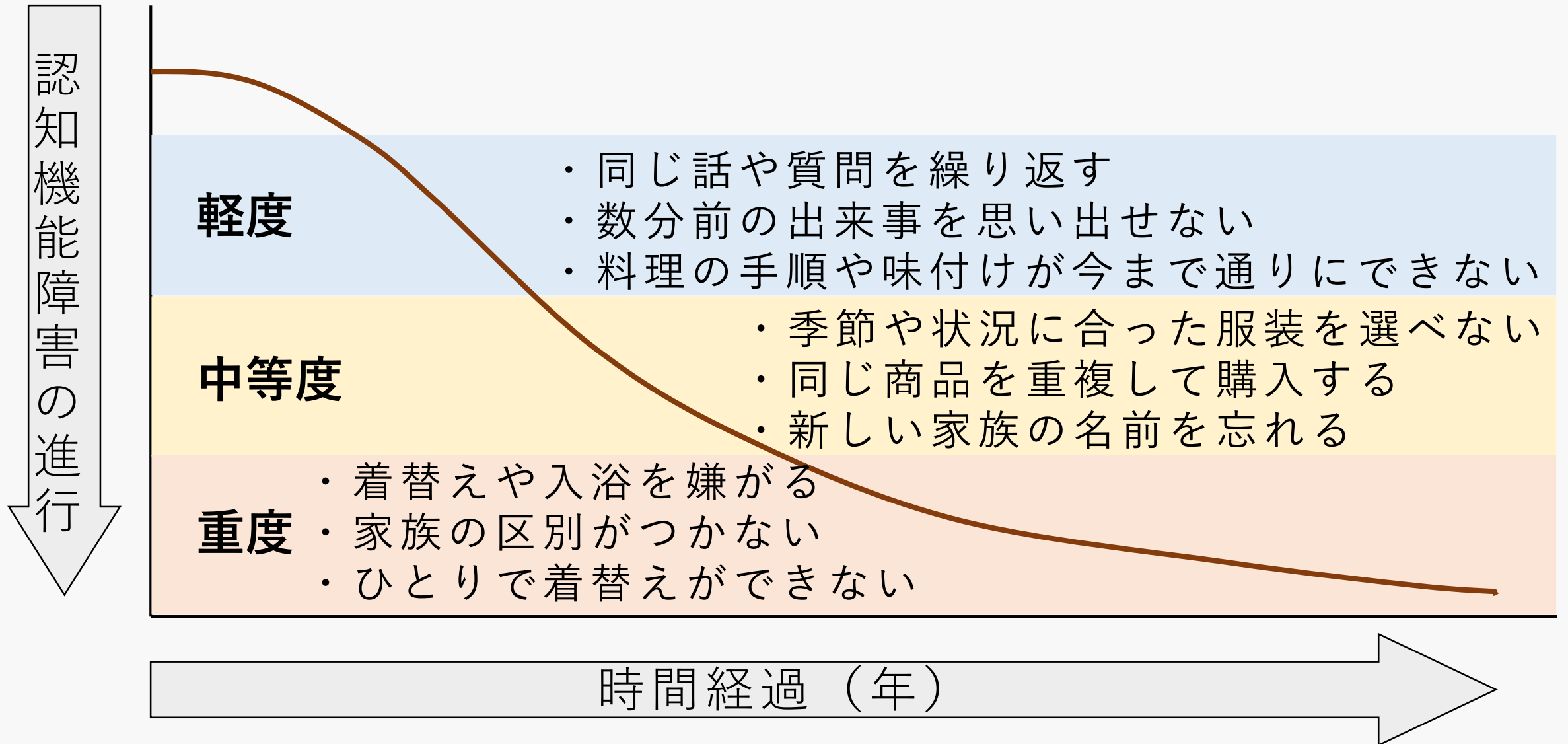
環境

周辺症状

中核症状	起こりやすいこと	比較的できること
記憶障害	同じことを何度も聞く ついさっきの出来事や大切な約束をすっかり忘れる	昔から繰り返し行ってきたこと 嬉しいなど感情を伴うと記憶として残りやすい
見当識障害	日付、時間、季節がわからない 外出して自宅に帰れない よく知る人の顔がわからない	人の表情を読み取ること 文字やイラスト、言葉から状況を把握すること
実行機能障害	使えていた家電が使えない 外出の計画を立てられない	一つ一つの行動はできる 次に何をすればいいかの助言があればできる

中核症状	起こりやすいこと	比較的できること
注意・判断力の障害	音などが気になり集中できない 複数のことを同時にできない	静かな環境なら集中できる 心地よい環境であれば落ち着く
失語・失行・失認	言葉が出ない、会話が続かない スムーズに行動ができない 生活で使うものが認識できない	違う言葉を使ったり、ジェスチャーや手がかりがあればできる 一部を手伝ってもらえばできる

< アルツハイマー型認知症の経過 >

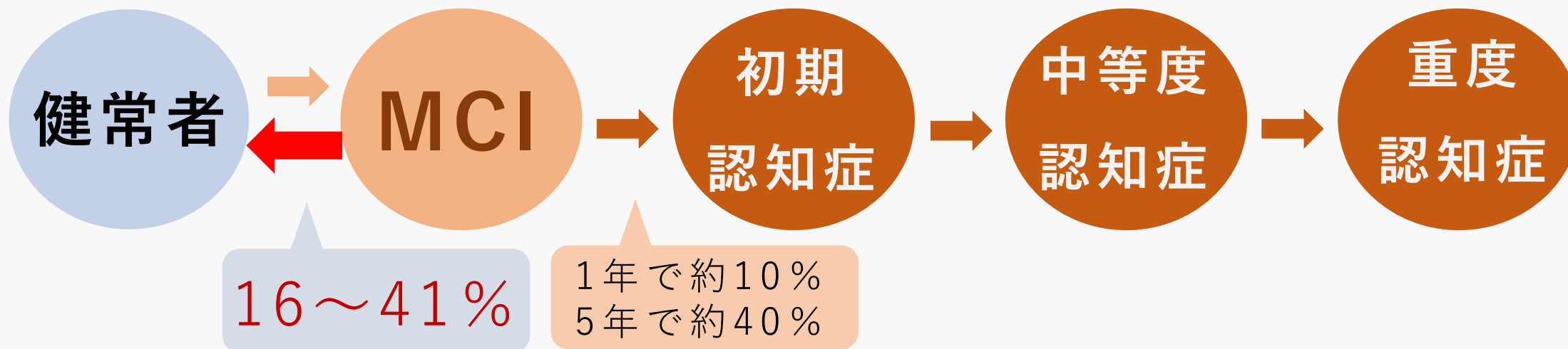


< 軽度認知障害 (MCI) について >

軽度の記憶障害や注意力の低下がみられるものの、日常生活に支障をきたすほどではない状態

非認知症

認知症



< 軽度認知障害 (MCI) について >

軽度の記憶障害や注意力の低下がみられるものの、日常生活に支障をきたすほどではない状態

MCIになった後、正常な認知機能に戻る可能性もあります。早い段階から適切な対策をとることが有用とされており、できるだけ早期にMCIを発見することが重要です。



< 加齢によるもの忘れとの違い >

	加齢によるもの忘れ	認知症
原因	脳の生理的な老化	脳の神経細胞の変性や脱落
もの忘れ	体験したことの一部を忘れる (ヒントがあれば思い出す)	体験したことをまるごと忘れる (ヒントがあっても思い出せない)
症状の進行	あまり進行しない	徐々に進行する
判断力	低下しない	低下する
自覚	忘れやすいことを自覚している	忘れたことの自覚がない
日常生活	支障はない	支障をきたす

チェックリスト	1点	2点	3点	4点
財布や鍵など、物を置いた場所が わからなくなりますか	全くない	ときどき ある	頻繁にある	いつも そうだ
5分前に聞いた話を思い出せないことが ありますか	全くない	ときどき ある	頻繁にある	いつも そうだ
今日が何月何日かわからないときが ありますか	全くない	ときどき ある	頻繁にある	いつも そうだ
言おうとしている言葉がすぐに 出てこないことがありますか	全くない	ときどき ある	頻繁にある	いつも そうだ

チェックリスト	1点	2点	3点	4点
貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いが一人でできますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
一人で買い物に行けますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない

20点以上の場合：軽度認知障害の可能性あり

< 認知症予防 >

良質な睡眠

栄養バランス

定期的な運動

生活習慣病の
予防・治療

人との交流

認知機能
トレーニング

< 認知症予防 >

良質な睡眠

達成感を味わえる(作品や記録に残すなど)ことや、無理なく楽しみながら続けられることが大切。

認知症の
予防・治療

人との交流

認知機能
トレーニング

< 認知症予防におすすめの体操 >

デュアルタスク：複数の課題を同時に実行すること
(例)



運動の課題

100から3ずつ
引き算していくと…

100、97、94、91、
え〜つと……



認知の課題

< 認知症予防におすすめの体操 >

デュアルタスク：複数の課題を同時に実行すること



しりとりをしながら

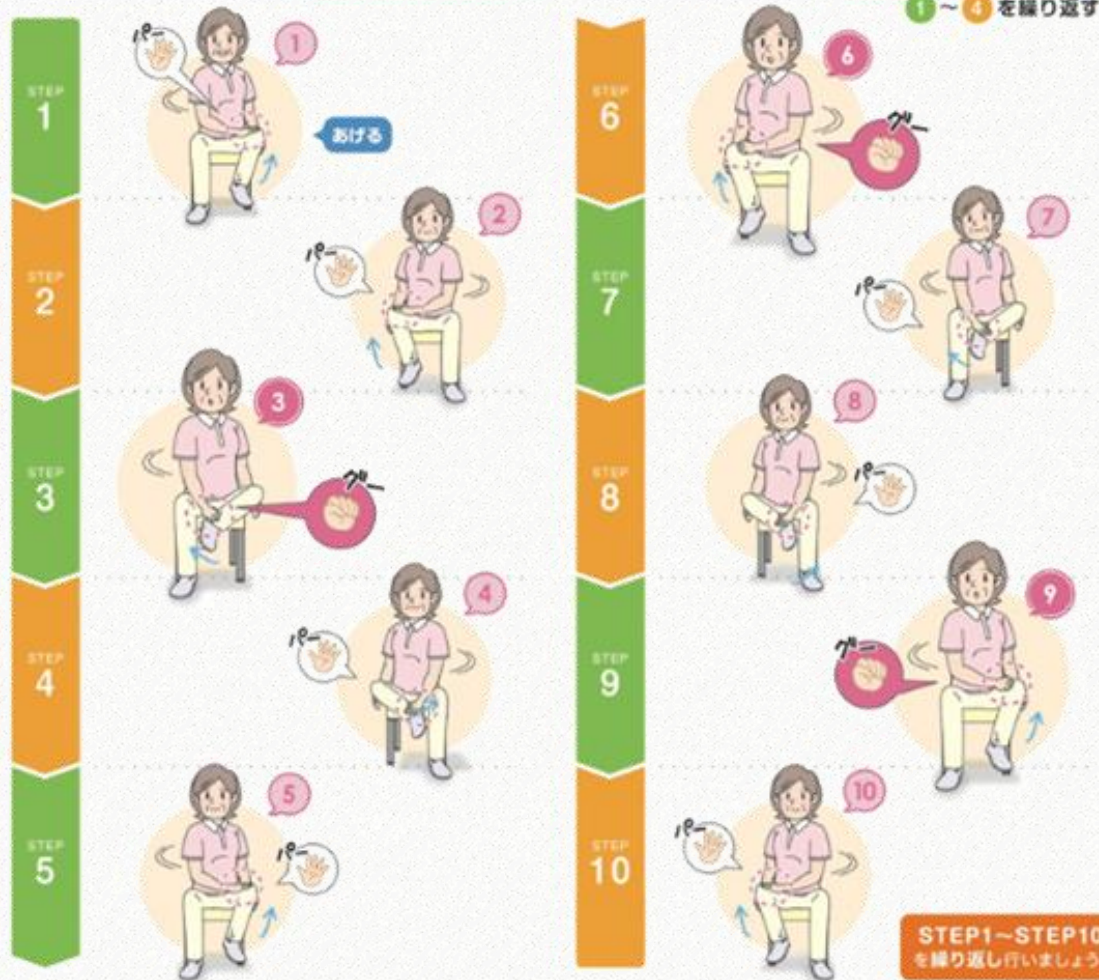


計算をしながら

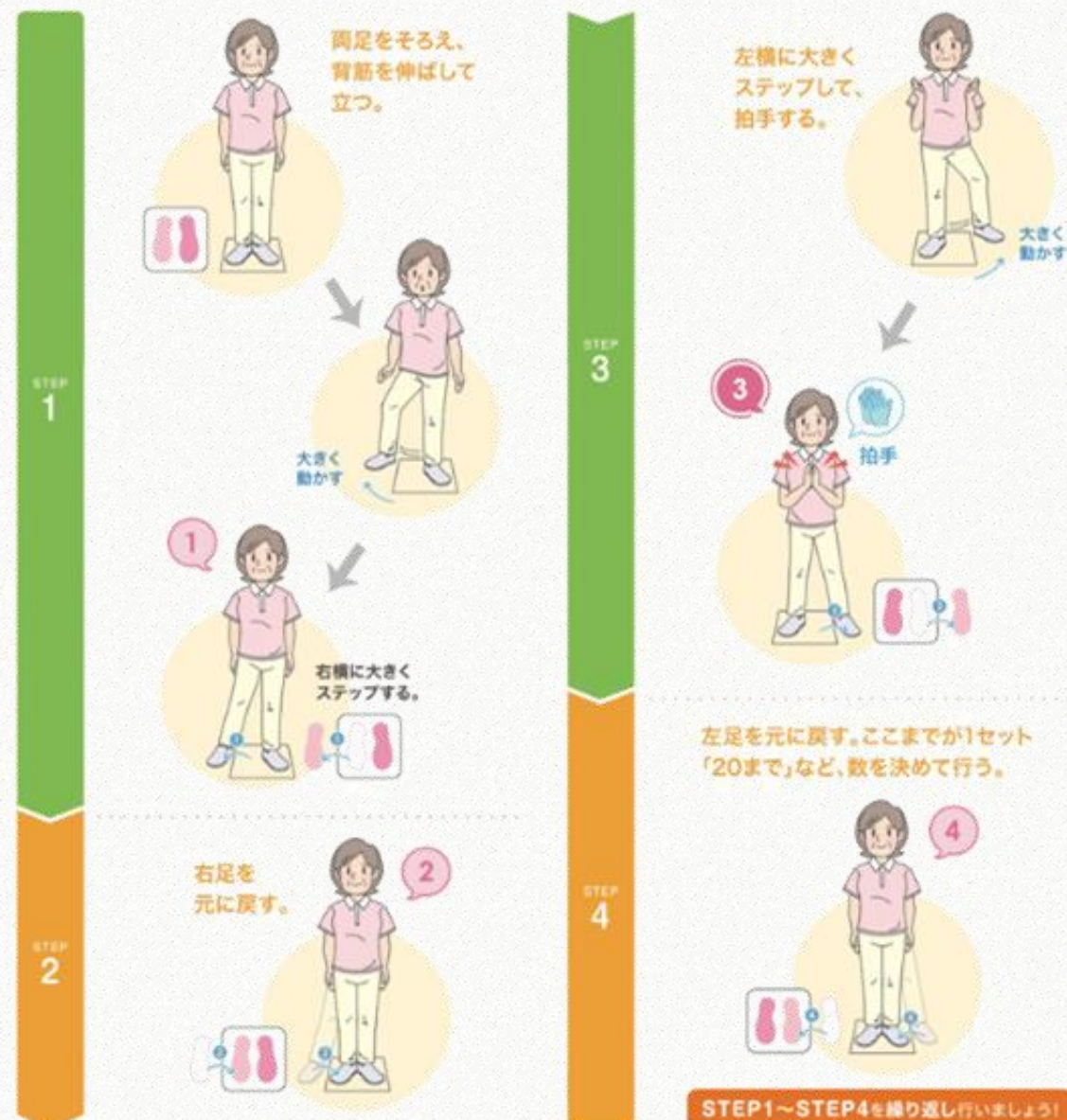
数字を数えながら、からだタッチ+3の倍数でグータッチ👏



①～④を繰り返す



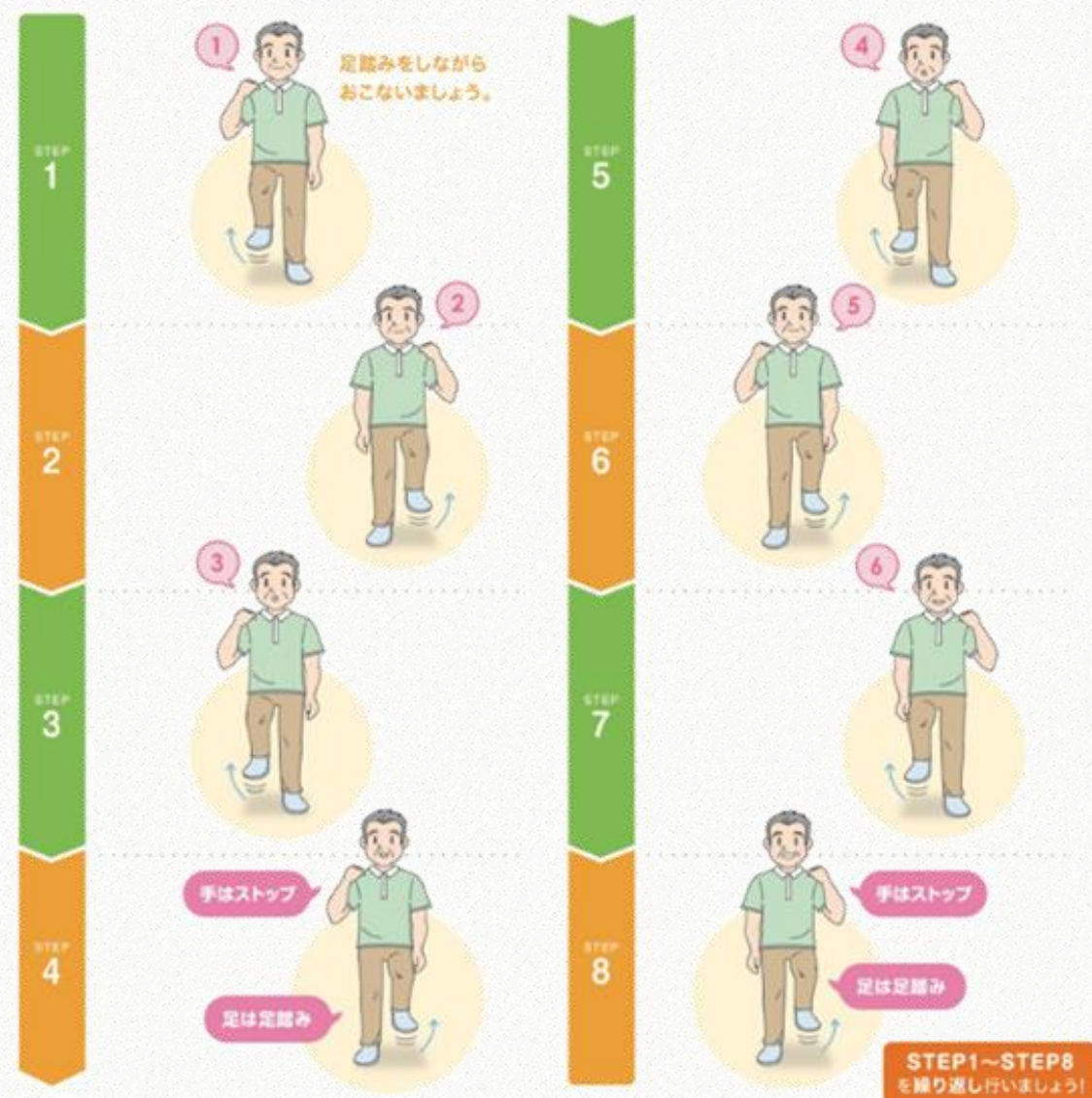
ステップ運動+3の倍数で拍手👏



ステップ運動 ⊕ 3の倍数で拍手



ステップ運動 ⊕ 3の倍数ごとに手の動きだけストップ



< 運動習慣/身体機能低下と認知症の発症リスク >

運動習慣

週3回以上の定期的な運動が、高齢者の認知症発症を減少させる

歩行速度

MCI高齢者は歩行能力低下により、認知症の発症リスクが増加する

握力

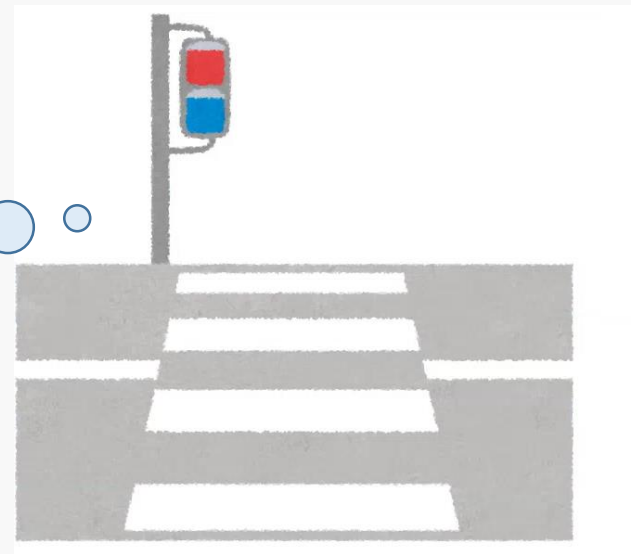
握力が5kg低下すると、男性で1.16倍、女性で1.14倍増加する

< 日常生活での身体機能の確認 >



ペットボトルのキャップが開けにくくなった

青信号のうちに
横断歩道を渡りきるのが難しくなった



< 運動の認知症予防に対する効果 >

MCIを有する人を対象とした認知症予防プログラム

- 1日の生活歩数7000-8000歩を週5日
- 1日合計30分の早歩きを週3日以上

身体能力に合わせて運動量や運動内容を調整し、
継続・習慣化することが重要！

- 握力(kg) 基準值

	65 - 69歲	70 - 74歲	75 - 79歲	80 - 85歲
男性	39	38		35
女性	25.1	23.9		22.6

- 步行速度 (平均值)

	65 - 69歲	70 - 74歲	75 - 79歲	80 - 歲
快適步行速度	1.38	1.33	1.24	1.13
最大步行速度	1.85	1.75	1.65	1.52

次回予告

令和5年7月頃

摂食えん下障害について（仮）

近日詳細公開予定

病院ホームページ、病院公式LINE/Twitter、院内サイネージなどで

近日公開致します。人数制限があるため、ご応募はお早めにお問い合わせ致します。