

第3回メモリーサロン

知っておきたい ～脳と体を使う運動の実践～

神戸百年記念病院

リハビリテーション科 理学療法士 佐藤 伸明
理学療法士 石田 充志

精神神経科 認知症疾患医療センター
精神保健福祉士 篠原 隆宏



お話しをさせて頂く内容

1、脳と運動の関係

2、自宅で可能な運動・体操をご紹介！

3、運動・体操のポイント



脳と運動の関係

運動



脳に刺激



結果的には、認知症予防になりえる！

予防には有酸素運動も大切

ウォーキングでは、

- ・ジョギング、サイクリング
- ・スポーツ(球技など)
- ・水泳



1日5000歩程度の
ウォーキング

5000歩は
脳卒中、認知症を予防
する目安とのこと

お話し出来るくらいの
速さが目安

激しく長時間の
運動は、
逆に免疫力低下

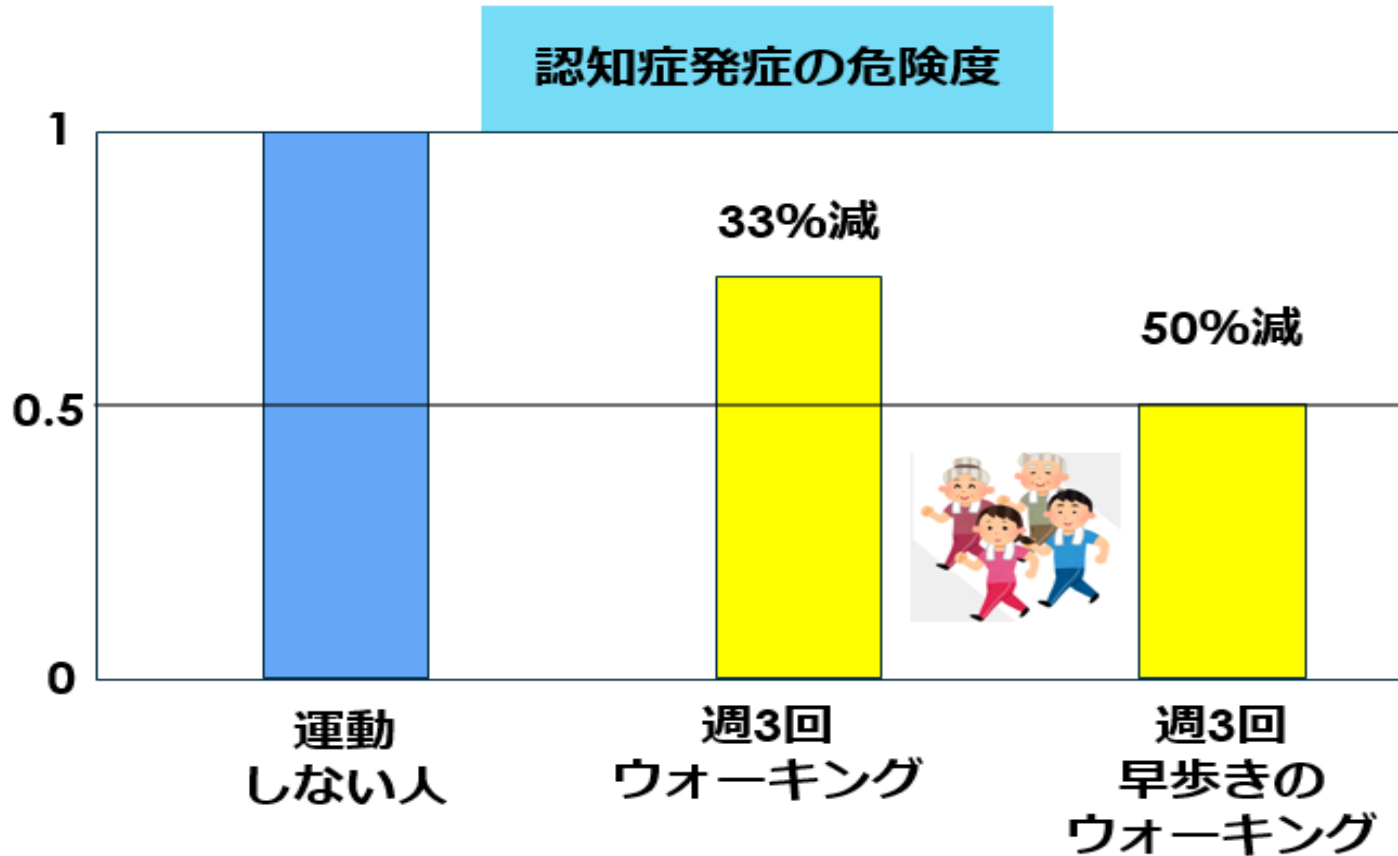


出展:東京都 健康長寿医療センター研究所の調査結果に基づき、他のデータを合わせ作成

運動と認知症の関係



4700人の運動習慣を調べ、4年間追跡した結果



脳と体を使う運動は予防に大切

『コグニサイズ』とは、

Cognition(認知)+Exercise(運動)からなる造語。



運動に**認知課題**(例:計算や、しりとり等)を加えて
認知症の発症を遅らせる期待がある、
国立長寿医療研究センターで開発された認知症の
予防を目的としたプログラム。

コグニサイズを含む運動の効果

MCIをもつ高齢者の認知機能について、
維持や向上が認められた結果がある。

※MCI:軽度認知機能障害(認知症の前段階)

○全般的な認知機能

- ・認知機能検査のミニメンタルステート(MMSE)の点数が改善

○記憶の再生等

- ・記憶力の改善

○言語流暢性

- ・言語機能にかかわる反応改善



※筋力トレーニングや有酸素運動などを組み合わせた内容を
週1回 計40回おこなった結果とのこと。



お話しをさせて頂く内容

1、脳と運動の関係

2、自宅で可能な運動・体操をご紹介！

3、運動・体操のポイント

運動・体操をご紹介します！

**ぜひ一緒に、
チャレンジしてみてください！**

運動でおさえおきたい点

- ①痛みがある人や疲れやすい人は、無理をせず、徐々に行うと良いです。
- ②呼吸は止めずに運動することがポイント。
- ③少しずつで良いので、毎日続けてみることは大切。
- ④間違えても、笑ったり、ごまかしたりして、楽しんでやってみましょう。





お話しをさせて頂く内容

1、脳と運動の関係

2、自宅で可能な運動・体操をご紹介！

3、運動・体操のポイント

運動・体操のポイント

①ストレッチ、痛みあれば中止



②水分補給は、こまめに。



③上手にすることよりも、楽しむ。

④短時間でもOK！決まった時間に実践が継続しやすい。

結果的に、無理のない継続しやすい運動へ

