

認知症予防のための運動(運動習慣)

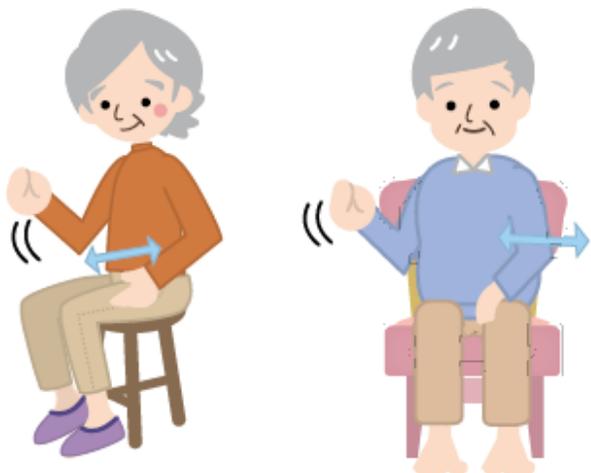
日々の生活に運動を取り入れることは
認知症予防の有効な手段です。

ストレッチ運動

- ・準備運動としてストレッチ運動が大切です。
身体のストレッチ運動にあわせて、呼吸リズムを整えることが大切です。

きっこう運動

- ・きっこう運動とは、体の左右で同時に別々の動きをすることです。
例えば、右手をグーの形に握って前に突き出し、
同時に左手はひざの上でパーの形に開く運動です。
- ・左右異なる動きに意識を向けた運動を行うことで
認知機能に関与する脳の領域(前頭前野)の活性を図ります。
- ・ゆっくりとした簡単な動きから始め、徐々に運動のスピードと難しさを
増していきます。



出典：公益社団法人 日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック

有酸素運動

- ・軽度な運動を一定の時間継続することで、呼吸回数や呼吸の量が増し、
積極的に酸素を血液の中に取り込み、血流の改善とともに脳や
全身への酸素供給を増加させ、新陳代謝などを促進します。

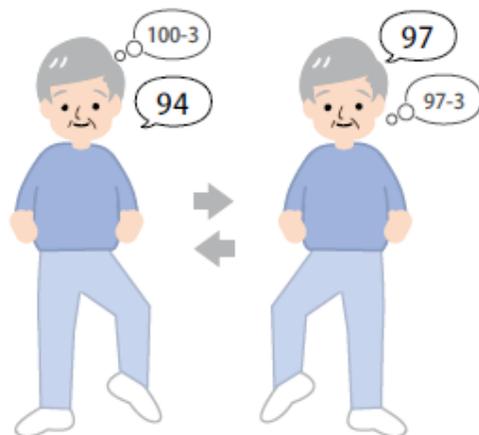


- ・歩幅を少し広げて、少し速めに歩きます。
歩く時には、ひじを大きく振りましょう。
- ・視線は5mくらい先におきましょう。
- ・少し息が早くなる程度のペースで約10~30分歩きましょう。
(途中で休憩を入れても結構です。)

学習併行型運動

- ・国立長寿医療研究センターが開発した体を動かしながら脳を鍛える、認知症の予防に役立つ新しい運動です。
- ・基本的には下肢の運動やウォーキングなどの有酸素運動を行うのに加えて、脳を働かせる計算やしりとりなどを同時に行います。
- ・運動の目安は、1日30分、週に3日以上行うことが推奨されています。

足の横移動と引き算練習



- ・左右に交互に足を一步ずつ横に移動させます。
- ・上記の運動をしながら、100から3ずつ引いていく引き算を行います。
- ・計算は7ずつの引き算や足し算などにかえてもよいでしょう。
- ・他の簡単な運動に変えても構いません。

ウォーキングとしりとり



- ・ウォーキングを行いながらしりとりを行います。
- ・ご夫婦やグループで行ってもよいでしょう。
- ・四季の季節を眺めながら俳句や詩などを創るのもよいでしょう。

トレーニングで脳機能アップ!

認知機能が低下すると真っ先に低下する機能が3つあります。普段からこれらの機能を集中的に使って鍛えましょう。

計画立案: 新しいことをするとき、段取りを考えて実行する能力です。旅行の行程や買い物の順序、料理の手順など、目標や計画を立てて行動することが難しくなります。

おすすめトレーニング

- ・効率の良い買い物の計画を立てる
- ・やり慣れたことでなく新しいことをする

注意分割: 複数のことを同時に行う時、適切に注意を配る機能です。魚を焼きながら煮物をつくるなど、2つ以上のことに注意を配りながら同時に行うのが難しくなります。

おすすめトレーニング

- ・料理を作るときに、一度に何品か同時進行で作る

エピソード記憶: 出来事を記憶し、またそれを思い出す機能です。少し前の出来事があやふやになって家計簿や日記がつけられなくなったり、過去の経験を思い出せなくなります。

おすすめトレーニング

- ・2日遅れ、3日遅れの日記をつける
- ・レシートを見ないで、思い出して家計簿をつける