

前橋地域 リハビリテーション

広域支援センター ニュース

公益財団法人 老年病研究所附属病院内 R2年3月発行 vol. 49

健康教室・介護予防教室が 行われました！

令和2年2月22日(土)、老年病研究所附属病院にて、当院脳神経内科医であり認知症研究センター長の東海林幹夫医師を講師として「よくわかる認知症！最新の話題について」というテーマで研修会が行われました。



東海林幹夫医師

本研修会では認知症の定義や要因、症状などの解説から始まり、診断や治療に関する最新の話題、さらに認知機能低下のリスクを減らすための具体的な方法などを分かりやすく説明していただきました。

厚生労働省によると、日本における65歳以上の認知症有病率は15%といわれます。最も多いアルツハイマー病は40年間で徐々に進行します。脳の最初の変化から25年は無症状、その後、軽度認知障害(MCI)が5年、そして10年が認知症という経過をたどります。“自分はまだ大丈夫”と思っている人ほど要注意といえます。実際に、家族に連れられ、もの忘れ外来を受診される方の中には、なぜ自分が受診が必要か分かっていない様子の方も多そうです。認知症の前段階とされるMCIとは、日常生活は自立していますが、一貫した軽いもの忘れや複雑な仕事が難しくなるなどの症状が現れます。そのため、近くにいる家族が気づく場合もあります。大切な時間を無駄にしないためにも、「ひょっとしたら…」と思ったら医療機関を早期受診し相談してみることが重要だと感じました。



皆さんメモを取りながら聞いています

研修の中盤には、認知症検査に用いられる MMSE の質問項目の一部を参加者の皆さんに答えていただく場面がありました。MMSE とは全世界で最も一般的な簡易認知症検査法で、30 点満点、11 の質問項目で構成されます。参加者の皆さんはどんな質問がくるのかと少しドキドキしながら取り組まれていたようでした。ただしこの検査法は、以前に就いていた職業などが影響し、点数に障害の程度が反映されない場合もあります。認知症検査の点数だけで判断するのではなく、その方の生活背景なども知り総合的に判断することが大切なのだと知りました。



最後には予防の観点からお話がありました。WHO がまとめた最新のガイドラインを紹介していただき、予防可能な認知症のリスクファクターについて学びました。

認知症のリスクファクター ～予防可能な因子～

45-65 歳

- 聴力低下
- 高血圧
- 肥満



65 歳以上

- 喫煙
- うつ状態
- 運動不活発
- 社会的孤立
- 糖尿病

運動や禁煙など今日から取り組める予防のほか、“地中海食は正常者と MCI で認知機能低下と認知症のリスクが減少する”という興味深い内容もありました。さらに、アルツハイマー病の原因物質を非毒性化させる予防ワクチンの開発が行われたこと

や、優性遺伝アルツハイマー・ネットワーク(DIAN)と呼ばれるアメリカをはじめとする世界の各機関が関わっている国際的研究共同事業についてもご紹介いただきました。認知症は研究が日進月歩であり、その原因や治療法については明らかになっていない部分も多いため、新しい情報や正しい情報を得ることが大事だと感じました。



研修会には 66 名もの地域の方々に参加され、皆さんメモを取りながら熱心に耳を傾けていらっしゃいました。特に、認知症には治せる病気が隠れている場合があることや、それぞれ症状に対して治療が異なること、また予防に関する話題にはうなずきながら聞かれている方が多く、関心が高かったように感じます。

研修会を終え、参加された方々からは、

またぜひ聞きに来たい。普段ボランティアをしていて、認知症の方との関わりがあるため、とても勉強になった。

それぞれの認知症の行動症状がよくわかり、これまで不思議に感じていた家族の行動に納得ができました。

説明が大変分かりやすかった。家内と共に予防に努め、早期発見のために受診もためらわず行いたいと思います。

家から出て社会参加するように心がけていきたいと思います。

といった感想をいただくことができました。研修会を通して学んだことや感じたことをそれぞれのご家庭へ持ち帰っていただき、ご家族や身近にいる大切な方へと広げていただけたら嬉しいですね。
(文責：上村・淡路)

介護予防従事者向け研修が 行われました！

令和1年12月10日～令和2年2月4日の期間で計5回にわたり、前橋地域で活動する介護予防サポーター等を対象に、「脳を耕す体操で伸ばそう地域の健康寿命～指導力をつけて助け合いのまちづくり～」をコンセプトとした「脳耕体操」の研修会が行われました。

軽度認知障害(以下MCI)は注目度の高い話題とあり、定員を超える多くの受講希望を頂きました。

認知機能と運動の関係性

習慣的な運動は、認知症発生の抑制と関係が示されており、有酸素運動とマルチタスクトレーニングは、MCIに対しても効果があると言われています。今回の研修では主にこの2つを柱に、具体的な運動とその頻度や強度について、参加者が地域での活動へ生かせる実践的かつ具体的な知識を深めました。

「脳リズム体操」と「脳作業プログラム」

有酸素運動としては「脳リズム体操」とウォーキングについて、マルチタスクトレーニングとしては「脳作業プログラム」を行いました。

「脳リズム体操」はエアロビックの要素を取り入れた、ゆるやかな全身リズム運動です。100bpm前後のテンポの軽やかな音楽に合わせて、足踏みやステップなどで全身を動かします。回旋動作や非対称性の動きをランダムに取り入れています。普段不足している複雑な動きを行う事が、バランス機能や脳機能の活性化に効果的です。また、リズムカルな音楽に合わせて、みんなで楽しく取り組める有酸素運動となりました。



「脳作業プログラム」は、普段はあまり使われていない部分の脳機能を使い、脳の活性化を期待

するプログラムです。運動課題と認知課題(下図参照)を同時に行うことで、脳に負荷が掛かる状態を作り出し、機能向上を図ります。コツは手足を動かし、声を出して取り組むことです。本研修では実践力を養うためにグループワークの中で新しい体操の開発を行ったり、担い手役と受け手役の両方を経験したりしました。できない時こそ「ラッキーですね！今こそ脳が活性化していますよ！」とポジティブな声掛けを行いながら、みんなで楽しく脳を耕し、健康の芽を育みました。



脳耕体操プログラム作成時のポイント

前頭葉は手足を使用した運動や二重課題や意欲的に挑戦すること、集中することなどを取り入れ刺激する。

例：声かけや同時に課題を行う、変化を入れ考えるようにするなど

海馬は複数の動作や課題を記憶する、記憶を置き換えることで刺激する。

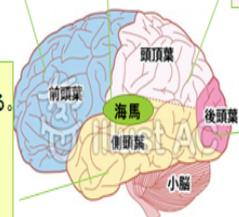
例：数字から色への置き換え、連続して課題を出すなど。

頭頂葉は空間認識を取り入れた課題や左右での動き、計算などを取り入れ刺激する。

例：ボディタッチ、時計の課題、対側動作など

側頭葉は言語での刺激を取り入れる。

例：連想や声を出しながら行う、言葉での誘導など



後頭葉は目からの刺激を取り入れる。

例：色や形、大きさ、探索など



研修を終えて

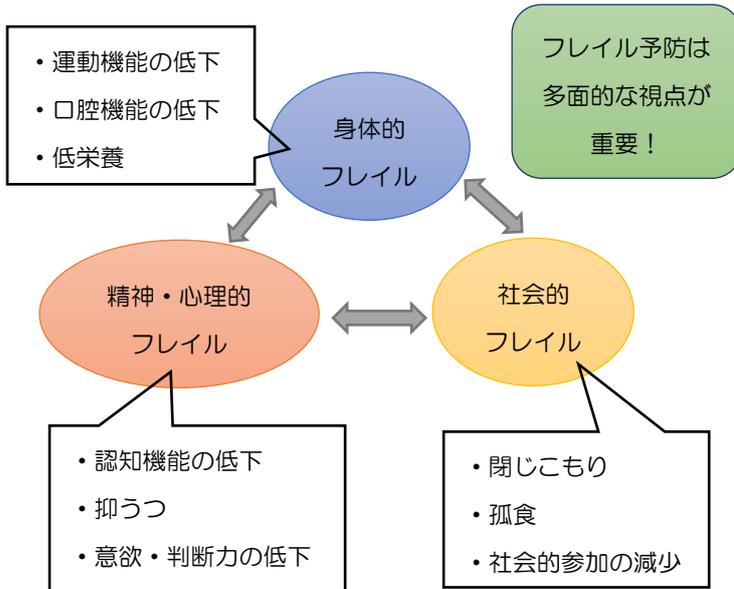
本研修は、多忙な年末年始に全5回の講習となりましたが、参加率は94%と積極的なご参加を頂きました。実践練習場面でも多くの笑い声や笑顔にあふれ、大変楽しい研修会となりました。受講された皆様の地域での更なるご活躍を祈念しております。(文責：島田・田島)

豆知識「フレイル」について

超高齢化社会となり、最近では介護予防への注目が集まっています。そこで、今回はフレイル予防についてご紹介したいと思います。

「フレイル」とは？

フレイルとは、加齢に伴い、気力や体力など心身の活力が低下した状態のことを言い、身体的フレイル、心理・精神的フレイル、社会的フレイルの3要素があり、相互に影響し合っています。



はじめに、身体的フレイルについて紹介します。

「身体的フレイル」とは？

身体的フレイルの要因として、運動機能の低下、口腔機能の低下、低栄養があります。今回は、運動機能の低下について詳しく説明していきます。

～こんな人は要注意～

○歩く速さが遅くなっていませんか？

特に『歩く速さ』は高齢者の全身機能を反映すると言われており、『青信号で横断歩道を渡り切れない』『歩いていると人に追い越されるようになった』人は要注意です。

○運動を週に1回以上していますか？

フレイル高齢者は不活発なライフスタイルであることが多いと言われています。

○この1年間に転んだことがありますか？

身体的フレイルは転倒しやすい因子を持っています。また転ぶのではないかと恐怖心からフレイルが進行することもあるそうです。

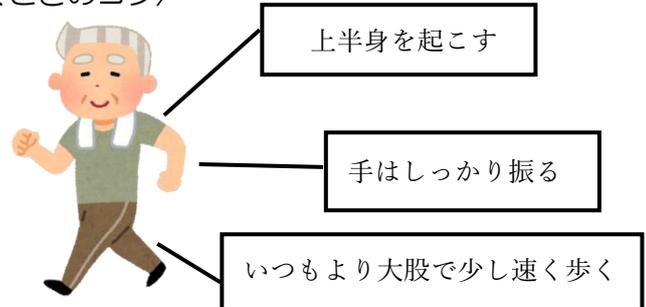
～どうしたら身体的フレイルを防げるの??～

定期的に運動を行い継続することが、フレイルの予防に繋がります。運動教室に参加した高齢者では、その後の要介護認定発生を抑制しているというデータもあります。

○効果的なウォーキングをしよう

まずは2000～3000歩程度から開始し、徐々に増やしていきましょう。

＜歩くときのコツ＞



○筋トレをしよう

まずは正しいやり方を覚えることが大切です。何をしたらよいか分からないという方は、ピンシヤン体操クラブに参加するのも良いと思います。ピンシヤン体操は、前橋市オリジナルの介護予防の体操です。簡単な動作が中心なので、運動に慣れていない方や体力に自信のない方も無理なく行えます。クラブ参加が外出の機会になるだけでなく、おしゃべりを楽しめたり、話題を共有できるなど、認知機能面にも有効です。



○体操を継続していることを褒めましょう

褒められると人は伸びます！歩くのに杖がいらなくなった、姿勢が良くなった、笑顔が増えたなど、変化に気づくことが運動の継続にはとても大切です。

次回は、口腔機能の低下、低栄養について説明します。お楽しみに！！(文責：笠原)

編集後記：感染症が流行していますので、手指衛生や体調管理に気をつけて過ごしましょう。来年度もよろしくお願ひ致します。

前橋地域リハビリテーション広域支援センター
〒371-0847 群馬県前橋市大友町3丁目26-8
財団法人老年病研究所付属病院内
TEL:027-253-5165 FAX:027-253-8222
E-mail:kouikishien@ronenbyo.or.jp

