

ISC通信

2022 秋号

2022/10発行 Vol.32

運動の習慣化が認知症予防につながる！

認知症は脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障がでてくる状態をいいます。認知症にはいくつかの種類があります。アルツハイマー型認知症は認知症の中で最も多く、脳神経が変性して脳の一部が萎縮していく過程でおきる認知症です。症状は物忘れで発症することが多く、ゆっくりと進行します。次いで多いのが脳梗塞や脳出血などの脳血管障害による血管性認知症です。また、血管性認知症にアルツハイマー型認知症が合併している患者さんも多くみられます。

日本における65歳以上の認知症の人の数は約600万人(2020年現在)と推計され、2025年には約700万人が認知症になると予測されており、高齢社会の日本では認知症予防に向けた取り組みが今後ますます重要となります。

(厚生労働省：知ることから始めよう「みんなのメンタルヘルス」総合サイトより)



30年後には認知症患者が約1.5倍に…！高齢者の約5人に1人が認知症になるとの予測も…

TOPIC1

軽度認知障害「MCI」で早期発見・早期対応！

認知症のように普通の生活に支障をきたすほどではありませんが、記憶などの能力が低下し、正常とも認知症とも言えない状態のことを軽度認知障害(Mild Cognitive Impairment: MCI)と言います。「MCI」の方の約半数は5年以内に認知症に移行すると言われてしています。「MCI」の方のすべてが認知症になるわけではありませんが、この段階から運動など予防的活動を開始することで、認知症の進行を遅らせることが期待されています。

(厚生労働省：知ることから始めよう「みんなのメンタルヘルス」総合サイトより)

TOPIC2

今すぐ始めよう！認知症予防！

近年、「認知症発症を予防するにはどうすればよいか」ということに焦点を置いた研究が進められています。2009年～2011年にかけてフィンランドで行われた「高齢者の生活習慣への介入による、認知機能障害予防の研究(通称:FINGER研究)」が有名です。

この研究は、認知症のリスクがやや高い60歳から77歳までの高齢者1,260人を対象に行われました。対象者をランダムに2つのグループに分け、「生活習慣改善グループ」は食事療法、運動、脳のトレーニング、血管リスク管理など認知症発症のリスクを減らすと考えられるプログラムを、「対照グループ」はごく一般的な健康アドバイスのみをそれぞれ2年間に亘って実施しました。そしてプログラム開始前、1年後、プログラムが終了した2年後に認知機能テストを行い、結果を比較しました。

その結果、どちらもプログラム開始前より成績がアップしていました。しかし、その改善の程度に違いが見られました。

認知機能テストのうち、「記憶」の成績については両グループにさほど差はありませんでしたが、「実行機能」と「処理速度」は「生活習慣改善グループ」の方が成績が著しく向上しました。「対照グループ」と比較すると、「実行機能」は83%、「処理速度」に至っては150%も高くなっていたのです。また、「対照グループ」は認知機能低下のリスクが「生活習慣改善グループ」より約1.3倍高いこともわかりました。



このプログラムを2年間実施した結果…

認知機能が著しく改善！！！！



認知症を予防するために できること

生活習慣を総合的に見直そう



糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は脳血管性認知症の危険因子と考えられています。また、**糖尿病患者では2倍、高血圧患者では3倍もアルツハイマー型認知症の発症率が上がる**ことがわかっています。これらの生活習慣病予防に欠かせないのが、**運動の習慣化と食事の見直し**になります。また、**生活習慣を見直すことで認知機能低下を抑制する効果**があります。

運動で脳を活性化しよう



運動をすると、脳の神経を成長させるBDNF(脳由来神経栄養因子)というタンパク質が海馬(記憶を司る部分)で多く分泌され、海馬の機能維持や肥大に効果をもたらすと考えられています。また、脳が正しく働くためには、**絶えず十分な血液が流れている必要があります**。この**血流を改善するためにも、運動をして体を動かすことが効果的**だと考えられています。



こっしーの GO!!GO!! 筋トレ

連載 コラム

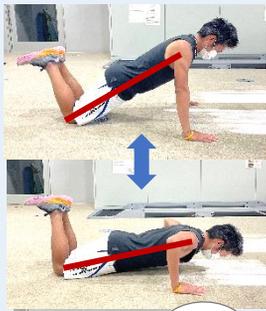
運動指導員 越原 祥栄

こんにちは、運動指導員の越原です。今回は大筋群である“**大胸筋**”と“**大殿筋**”のトレーニングをご紹介します！一緒に良いカラダを目指して頑張りましょう♪

【プッシュアップ】 大胸筋

- ① 肩幅よりも広く、手をつきます。
- ② 頭から膝までを一直線にし、背中が反ったり丸くならないように意識します。
- ③ その姿勢を維持し、肘が90度になるくらいまで曲げて、また肘を伸ばします。

※ 呼吸を止めずに行いましょう。
※ 手首や肘、肩に違和感がある方は実施を中止しましょう。

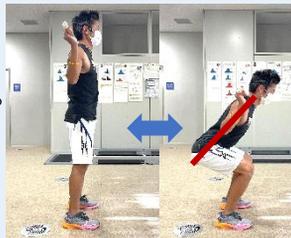


手幅の目安

【スクワット】 大殿筋

- ① 足を肩幅に開き、肩に棒を担ぎます。(肩に手を当ててもOKです)
- ② 背中が丸くならないよう、頭からお尻を一直線にキープし、お尻を後ろに下げましょう。

※ 腰痛をお持ちの方は、痛みが出ない範囲で行いましょう。
※ 目線は上半身の角度に合わせてやや斜め下を見ていきましょう。



【回数、セットの目安】

- ◎ 各種目10回を、3セット程度が目安です。
- ◎ 実施は週2回程度が目安です。
※ 頑張りすぎて毎日実施すると、逆効果になる可能性があります。(オーバートレーニング)



どんなトレーニングでも、疑問に思うことがありましたら気軽にスタッフまでお聞きください。優しく丁寧にお答えいたします。

EVENT

ISC特別教養講座
“自分らしい人生を
生きるための新習慣”

マインドフルネス

『マインドフルネスとはなにか？』
『心身ともに健康であるためには？』などマインドフルネスについて、瞑想を体感しながら学ぶ講座です。ゆっくり、しっかり、自分のことと向き合う時間をつくりませんか？詳細はホームページまたは掲示板をご覧ください。

10月26日(水)
19:30~20:30

受講料：2,000円
場 所：会議室
定 員：15名

生野 智子
マインドフルネストレーナー



EVENT

2022年度ISC教養講座

～教養講座 年間予定～

日程	内容
① 5月	転倒予防 終了
② 6月	水中運動 終了
③ 8月	認知症予防 終了
④ 9月	血糖値について 終了
⑤ 12月	腰痛予防
⑥ 2月	筋トレしよう

※内容が変更になる場合がございます。
※お申し込みはトレーニングルームまで TEL 076-268-2420

ISC教養講座は県民のみならず、健康づくりの意識を高めるための情報発信の場とした公開講座です。参加無料！気軽にご参加ください。

LESSON

ウィークエンドヨガ

WEEKEND YOGA開催

ISCでは、**10月22日(土)**と**10月29日(土)**の2日間、ウィークエンドヨガを開催します。芝生の上で行う心地よいヨガの時間…♡アロマの香りの中で楽しむ呼吸…♡一緒に、心と身体を整えましょう。詳細は、館内掲示もしくはホームページをご覧ください。

