

高松市生涯学習センター 生涯学習推進事業（他団体との共催事業）

「認知症予防運動」を開催しました。

令和3年11月19日（金）、香川県済生会病院リハビリテーション科 理学療法士 稲井 勲さんを講師にお迎えし、「認知症予防運動」を開催しました。

認知症のうち、およそ半数はアルツハイマー型認知症で、次に多いのがレビー小体型認知症、そして血管性認知症と続き、これらは「三大認知症」といわれ、全体の約85%を占めているそうです。



また、加齢による物忘れと認知症の物忘れの違いについてですが、加齢による物忘れは、出来事の一部は忘れてしまっても「その出来事自体」は覚えているのに対し、認知症の方の多くは、出来事を忘れていての自覚がなく、「その出来事自体の記憶」が抜け落ちてしまっているとのことでした。

認知症の治療については、完全に治す治療法は現代にはなく、また、認知症の予防についても、絶対的な方法はありませんが、最近の研究から、「どうすれば認知症になりにくいのか」ということが少しずつわかってきているようで、認知症を予防する5つキーワードを次のように教えてくださいました。

①知的活動 ②コミュニケーション ③食事 ④睡眠 ⑤運動

まず、①知的活動としては、日記を書く、新聞を読むという身近なことでも十分な知的活動になるそうです。そして、できれば外で行った方がよいとのことでした。

②コミュニケーションについては、講師の経験上、退職後に家に引きこもった男性に認知症になる方が多いように見受けられるので、コミュニケーションをとる機会を持ちましょうと話をしてくださいました。

また、③食事については、高齢者は美味しく、しっかり食べることが大事で、④睡眠については、日中に短時間の昼寝をするのも良く、1日7時間ぐらい睡眠が取ればよいとのことでした。⑤運動については、ウォーキング、ジョギング、水泳などの有酸素運動がお勧めとのことでした。講師から「皆さん何分ぐらい歩いていますか？」と問いかけがありました。歩いている人は脚力が強いので認知症になりにくいようですが、まずは、楽しむことが第一なので、工夫して楽しく歩いてみてくださいと言われました。

次に、認知症予防の代表的な体操法、頭を使いながら運動する「コグニサイズ」を教えてくださいました。みんなで一緒に、「足踏みをしながら手を叩き、1から20まで数え、4の倍数の時は手を叩かない」というコグニサイズを行いました。日常生活でも、「ウォーキングをしながら、計算をする」「看板の文字を頭の中で逆から読んでみる」などもお勧めだそうです。山登りも、ルートを確認しながら登るので、頭を使いながら運動するから良いですよ。とのことでした。

最後に、「これらの運動や生活習慣は、たまに行えば良いのではなく、継続して習慣にすることが重要です。認知症予防を明るく、楽しく行うことで、日々の生活がパツと明るくなる。そんな日々を目指してください。」と話され、ぜひ、できることから実践していこうと思えた講座でした。