

わたぼうし

認知予防
運動プログラム

身体を動かして認知症を予防しよう！

認知症患者はMCI(軽度認知症)も含め、世界的にも更に増加していくと考えられています。WHOは、2019年に認知機能低下及び認知症のリスク低減WHOガイドラインを作成し、どのような方法が認知症のリスク低減に有効であるかについて公表しています。この中では、『有酸素運動』や『筋トレ』、その他の『複合的な身体活動』が認知機能の低下を防ぎ、かつ認知症発症リスクを下げる活動として推奨しています。

今回、国立長寿医療研究センターが開発した認知症の予防、特にMCIの方々の心身・認知機能の維持・向上を目的としたコグニサイズを紹介します。コグニサイズとは、認知(コグニション)と運動(エクササイズ)を組み合わせた造語で、「コグニションエクササイズ」の略語です。二重課題を(運動課題に加えて認知課題を同時に)行い、効率的に心身・認知機能の維持・向上を目指しましょう。ここで紹介するもの以外にも、コグニステップ、コグニラダーなど様々な種類があるので、気になった方は調べてみてください。(コグニサイズはこれらを含んだ総称です)

注意点・ポイント

- 無理をしない
- 軽く準備体操をする
- 休憩を入れる
- 少しずつ内容や、種類を増やす
- 日々、コツコツ継続する

座っても出来るコグニサイズ

グーパー

左右で別の動作を行い、脳の前頭葉部分を刺激。

- 1 片手をグー、もう一方の手をパーにして構える。
- 2 グーとパーを入れ替る。
- 3 これを10回繰り返す。



【応用】手を上や横に伸ばす、グーとパーを逆にする、スピードを上げる、など

かかと×つま先+グーチョコキ

脳の前頭葉部分を刺激。

- 1 かかとを上げた時に、手をグーにする。
- 2 かかとを下げると同時につま先を上げ、更に同時に手をグーからチョコキに変える。
- 3 この動きを繰り返す。

【応用】手を違う形にする、スピードを上げる、グーパー体操と組み合わせてみる、など



手・指 脳の血流量増加、脳の活性化

- 1 両手のひらを顔に向けて開く。
- 2 左手は親指を出した状態で握り、右手は小指を出した状態で握る。
- 3 次に、左手は小指を出した状態で握り、右手は親指を出した状態で握る。
- 4 交互に何回か繰り返す。

【応用】スピードを上げる、歌いながら行う、など



ウォーキング 有酸素運動 (1回10分~30分)

姿勢よく、無理のない程度にウォーキングを行う。
※より効果を高めるには、背筋を伸ばし、腕や脚を大きく動かすと良いです。

【コグニサイズとしてのポイント】歩きながらしりとりや、目に入った数字を足していくなど簡単な計算を行う。



コグニサイズが注目される理由は、その手軽さです。特別な道具を必要とせず、自宅等で気軽に始めることができます。また、運動と認知課題を組み合わせるというシンプルなコンセプトのため、高齢者や初心者でも無理なく取り組めるのが魅力です。特に座ったまま行えるコグニサイズであれば、体力に自信のない方でも安全に実践できます。リズムや音楽を取り入れることをおすすめします。音楽を流しながら、歌いながら行うことで、体も自然とリズムに乗りやすくなります。好きな音楽や懐かしい音楽等気分を変えて楽しく実践してみてください。

他にも認知症を予防するものとしては、食事・睡眠・運動・脳トレ・趣味活動・ストレスを溜めないこと・コミュニケーションも重要です。コグニサイズも取り入れ、効率よく認知症予防をめざしましょう。



ひな祭り

春の行事であるひな祭りにちなんで、日中過ごされている食堂にひな壇を飾りました。華やかなひな人形が並ぶと、フロアの雰囲気も一段と明るくなり、利用者様も足を止めて眺めておられました。「昔は家に飾ってあったよ」「きれいだね、かわいいね」など笑顔と共に懐かしそうに思い出話に花を咲かせていました。



ボランティア コーラス吉川様

懐かしい歌や季節の歌を披露してくださり、フロアに優しい歌声が響きわたりました。利用者様も一緒に口ずさんだり、手拍子をされたりと楽しまれていました。音楽を通じて自然と笑顔が広がるひと時となりました。



介護老人保健施設
ケアセンター八潮
〒340-0802 埼玉県八潮市鶴ヶ曾根1184-4
☎048-998-2220

当施設でのリハビリの様子
Instagram
わたぼうし
https://cc-yashio.jp

次回発行予定
令和8年7月
を予定しております!

※広報誌掲載の写真等については同意に基づく掲載であり、無断転記を禁止いたします。

笑顔が咲く、 第二の我が家。

ケアセンター八潮のデイケアは、お一人おひとりの「自分らしさ」を大切に、笑いと安心を届ける場所です。専門職による「きめ細やかなケア」、楽しさの土台は「安心」です。急な足元の不安(膝折れ等)への迅速な対応など、看護師やスタッフが常に体調の変化に寄り添っています。

リハビリについて

ケアセンター八潮では、月曜日から土曜日まで、祝日やお盆も含めてご利用いただける通所リハビリテーションを提供しています。要支援1・2の方から要介護1～5の方まで幅広く受け入れており、現在は1日あたり約50名の利用者さまが通われています。多くの方に選ばれている理由は、「安心して続けられる環境」と「専門職による質の高いリハビリ」にあります。

施設には9名のリハビリ専門職(理学療法士・作業療法士)が常駐し、利用者さま一人ひとりの状態や目標に合わせた個別リハビリを丁寧に実施しています。身体機能の維持・向上を目指す方、日常生活動作の改善を希望される方など、さまざまなニーズに応じたプログラムを提供しています。

また、全8機種種のトレーニングマシンを完備しており、筋力強化や持久力向上など、目的に応じた運動が可能です。マシンの操作に不安がある方や一人では難しい動作がある方には、リハビリ助手が付き添い、見守りやサポートを行います。専門職の指導のもと、正しいフォームや負荷量を調整しながら安全に取り組みするため、初めての方でも安心してご利用いただけます。「できることを増やしたい」「今の生活を少しでも長く続けたい」そんな思いに寄り添い、利用者さまの生活を支えるリハビリテーションを提供しています。これからも地域の皆さまの健康づくりに貢献できるよう、スタッフ一同取り組んでまいります。



一日の過ごし方

【午前】元気に「おはようございます！」

08:30 お迎え

専用車でご自宅までお迎えに向います。ドライバーさんとの「今日はいい天気だね」といった会話も楽しみのひとつです。



09:30 バイタルチェック・入浴

到着後は看護師による検温・血圧測定。健康状態をしっかりと確認してから、広々としたお風呂でリフレッシュしていただけます。また、車椅子をご利用の方には座った状態で入浴できる専用のお風呂もご用意しております。



10:30 準備体操・リハビリ

しっかり体を動かす準備体操で、一日を元気にスタートさせます。また、お風呂と並行して皆さまそれぞれのお悩みに合わせてリハビリ専門職による1対1のリハビリを行っています。詳しくはリハビリスタッフのコラムをご覧ください！

12:00 昼食タイム

栄養バランスの整った温かい食事を、皆様と囲みます。お食事を楽しみながらの談笑で、フロアはいつも賑やかです。



13:00 口腔ケア

昼食後の歯磨き・うがいを大切な習慣として行っています。食後にお口の中を清潔に保つことは、虫歯や歯周病の予防だけでなく、高齢者にとって特に注意が必要な「誤嚥性(ごえんせい)肺炎」の予防にも直結します。誤嚥性肺炎は口の中の食べ残しなどが、間違えて肺の方に入り込んでしまうことで起きる病気です。

【午後】感性を刺激するレクの時間

14:00 行事・レクリエーション

ケアセンター八潮のメインイベント!心を動かし、指先を動かす「創作活動」を行っています。季節を感じる工作は、楽しみながらのリハビリにも繋がっています。



14:30 おやつタイム

甘いおやつと温かいお茶でホッと一息。活動の後の甘いものは格別です!

【夕方】「また来てね!」の笑顔で

15:30 帰りの会・送迎

今日一日を振り返り、元気に締めくくります。「ああ、今日も楽しかったわ!」という言葉や言葉を背に、スタッフが責任を持ってご自宅までお送りいたします。

スタッフよりメッセージ

ケアセンター八潮は、笑い声が外まで漏れてくるような明るい場所です。初めは『レクなんて…』と仰っていた方も、お隣の方が楽しそうにしているのを見て、いつの間にか熱心に参加されている。そんな“心の変化”を私たちは一番大切にしています。運動したいけど一人で外出できない、家でお風呂に入るのが大変など、お困りの際にはぜひご相談ください!

よりあい花壇

～梅の開花～

去る2月4日。活動初期に植樹した甲州小梅と南高梅が、今年も無事に開花を迎えました。まだまだ小さな木ですが、活動の拡がりと共に少しずつ成長しています。今年も梅の実が成るのが今から楽しみです!花壇も昨年植えた花の種が少しずつ芽吹いてきていますので、その変化を楽しんでいただけたら幸いです。この1年で新規メンバーも加わり、現在は5名体制で平日夕方



16時にケアセンター八潮の花壇のお手入れや周辺の清掃活動を行っています。おすすめの花やお手入れのコツなど、皆様のご意見をお待ちしております!

～にこちゃん農園(仮称)開園!!～

活動メンバーの提案で、新しく農園を開墾しました。記念すべき第1弾はジャガイモと小松菜に決定。ジャガイモは種芋が芽吹いた段階で畑に植え、小松菜は種からと苗からの2通りで開始。しかし、苗の方は半分を野鳥に食べられてしまいました…。それでも、メンバー全員で収穫を楽しみにしながら毎日お世話をしています!



管理栄養士のレシビ

秋鮭ときのこの炊き込みご飯



材料(2人前)

米 …………… 2合 A 醤油… 大さじ1
 鮭 …………… 2切 A 塩… ひとつまみ
 しめじ… 1パック

作り方

- ①米をといでおき、しめじをほぐす。
- ②炊飯器に米を入れ、Aの調味料を入れてから目盛まで水を入れる。
- ③②にしめじを入れ、鮭を乗せて普通に炊飯する。
- ④炊きあがったら鮭の皮・骨を取る。
- ⑤さっくり混ぜてでき上り。お好みで万能ねぎを散らして召し上がれ!

管理栄養士のPOINT

「秋鮭ときのこの炊き込みご飯」のレシピと作り方をご紹介します。切り身の鮭としめじと一緒に炊き上げた、うま味と香りが豊かなやさしい味の炊き込みご飯です。鮭に多く含まれる栄養素として、アスタキサンチン・DHA・EPAがあります。

- アスタキサンチンは抗酸化作用があり、発がん予防や生活習慣病予防にいいとされています。
- DHAは脳の細胞を柔らかくし、脳を活性化させます。
- EPAには血液をサラサラにしてくれる効果があり、脳梗塞、心筋梗塞の予防に役立ちます。

レンジで簡単! アスパラのベーコンとバターあえ

洗い物を増やさず「あと一品」!鍋もフライパンも不要の時短レシピ!切ったアスパラとベーコンをバターとあえて、レンジでチンするだけ!

作り方

- ①アスパラはかたい根元を切り落とす。下半分くらいまでピーラーで皮をむいて斜め薄切りにする。
- ②ベーコンは細切りにする。
- ③耐熱容器にアスパラ、ベーコンを入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで1分30秒加熱する。
- ④バター、塩こしょうを加えてバターが溶けるまであえる。



材料(2人分)

ベーコン…………… 3枚
 アスパラ…………… 5本
 有塩バター ………… 15g
 塩こしょう ………… 少々

管理栄養士のPOINT

アスパラガスは、葉酸、ビタミンC、アスパラギン酸、ルチン、カリウムなどの栄養素が豊富です。アスパラギン酸はアミノ酸の一種で、新陳代謝を促し、疲労回復やたんぱく質の合成を高めます。また、利尿作用により、腎臓や肝臓の機能回復にも効果があるといわれています。ルチンは抗酸化作用のあるポリフェノールの一種です。血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化・認知症の予防に効果があります。