

みなみだて



Vol.6

# 健康通信

~Don't give in COVID-19!!~

発行：  社会医療法人 **みゆき会**  
ライフケアセンター南館  
南館クリニック  
【住所】〒990-2461 山形市南館四丁目1番45号  
【電話】023-647-6030 【FAX】023-646-0566  
【担当】作業療法士 今田 恭裕(こんた やすひろ)



今月はリクエスト企画第一弾！

## おうちで実践！「ながら運動」で認知症予防！！

今回は、南館第3町内会の方からのリクエストにお答えし、『認知症予防』についてお話しします！

**認知症**は高齢者人口の15%、**およそ6人に1人**になると言われています。一口に『認知症』と言っても、認知症には原因となる様々な病気があります。認知症の原因になる病気の中でも、『**アルツハイマー型認知症**』はその約6割を占めます。今回はその『アルツハイマー型認知症』の予防に効果的な運動をご紹介します。



今回の担当  
作業療法士 今田恭裕

今回の体操は**少し難しい内容**です。  
この『難しい』と言う所が今回の運動のポイントです。  
『簡単な動きを繰り返している時』よりも『**こうかな？  
こうかな？**』と**試行錯誤している時にこそ、脳はとても良く働いています。**  
さっそく、運動に挑戦してみましょう！

### 1. 運動が認知症予防に効果的である2つの理由

#### ① 運動する事で血行が良くなり、脳が活性化する！

脳の神経細胞は、血行不足にとっても弱いという特徴があります。運動をする事で**脳への血の巡りを良くし、脳を活性化**する効果が期待できます。

#### ② 運動する事で認知症の原因物質が脳から取り除かれる！

アルツハイマー型認知症は、脳内に「**アミロイドβ(ベータ)**」「**タウたんぱく**」という物質がたまる事で起こると考えられています。最近の研究では、これらの物質が、運動している人の脳に比べて**運動の習慣がない人の脳に多い**ことが分かっています。このことから、**運動によって血液のめぐりが良くなり、認知症の原因となる物質が脳から排出される事で、認知症予防になっている**と考えられています。

## 2. 運動のポイントは『ながら運動』

『ながら運動』は「考える事」と「体を動かす事」を同時に行う事がポイントです。  
体をどの様に動かすか考えながら、実際に運動を行う事で、脳の広い範囲を同時に活性化することができます。

なので、趣味や地域の活動など日常生活で新しい事に挑戦する事こそが最高の『脳トレ』になっていると言えます。



## 3. 『ながら運動』を体験してみましょう！

繰り返しになりますが、この運動の目的は体操自体がうまくなることではありません。重要なのは「試行錯誤」する事と「失敗を恐れず、楽しんで行う事」です。さっそく挑戦してみましょう！！

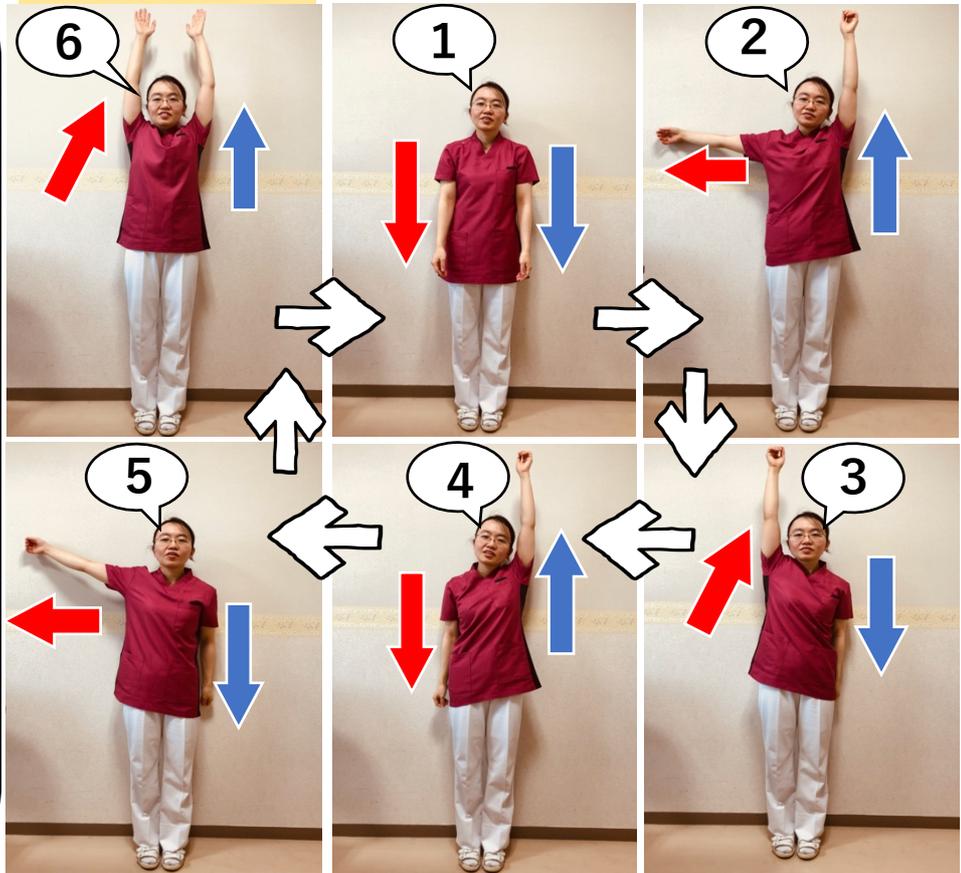
### ながら運動



右腕と左腕で別々の動きをする事で脳の活性化を図ります。

- ①片方の腕は上下に動かします（2拍子）
- ②もう片方の腕は三角形に動かします（3拍子）
- ③6の倍数で『ばんざい』の姿勢になっていれば成功です。

### ☆開始姿勢☆



慣れてきたら…

- ① スピードを早くしてみる
- ② 足踏みを追加してみる
- ③ 『♪もしもし亀よ』を歌いながらしてみる など…工夫してみましょう！！

### ☆南館クリニック『健康教室』のご案内☆

テーマ『良い姿勢をつくる』

第1回 11/12(木)

第2回 11/26(木)

14:00～15:00

14:00～15:00

ご予約・お問い合わせ：023-647-7555

facebook

『みなみだて健康通信』はコチラから無料でダウンロード出来ます！



『南沼原高齢者の健康に役立つ情報』