

毎日取り入れてみよう! 脳のおそうじ体操

脳のおそうじ体操は、「とっとり方式認知症予防プログラム」をアレンジしたもので、体を動かす運動プログラムと、頭を働かせる知的活動プログラムを順番に行うことで、筋力を養い、柔軟性を高め、血管をしなやかにして脳を元気にすることを目指します。

運動プログラム

準備体操

深呼吸/肩甲骨の運動/胸のストレッチ/座って前屈/ひねり運動/膝裏のばし など

有酸素運動+頭の体操

座って・立っての足踏み/片脚立ち/足踏みしながら拍手/歩く など

筋力運動+頭の体操

ひざ伸ばし/椅子スクワット/つま先立ち/サイドステップ など

整理体操

「ゆったり」を意識して体を動かす



ムリはせずに、呼吸をしっかりと!“できない”ことも楽しみましょう。



詳しい運動プログラムは「とっとり方式認知症予防プログラム」でチェック!

知的活動プログラム

近時記憶力

トランプの神経衰弱など

判断力

穴埋め言葉など

視空間認知力

ジグソーパズルなど

作業記憶力

クロスワードなど

遂行力

点つなぎなど

思考力

熟語アナグラムなど

注意力

まちがい探しなど

計算力

数式づくりなど



運動プログラムの後に行いましょう。鍛え方のレベルを変えてみるのもコツです!

十 浦上式では

14の生活習慣でさらに脳を元気にすることをおすすめしています。

- | | |
|------------------|-----------------|
| ① 運動習慣で脳を若返らせる | ⑧ アルコールはほどほどに |
| ② 食事はバラエティとバランスを | ⑨ いい香りでリラックス |
| ③ 体を水分不足にさせない | ⑩ 禁煙は早いほど効果がでる |
| ④ 睡眠時間は6~7時間を確保 | ⑪ 大気汚染にも気をつける |
| ⑤ 聞こえなければ補聴器に頼る | ⑫ 目の不調は放っておかない |
| ⑥ 歯のケアをさばらない | ⑬ 悪玉コレステロールを減らす |
| ⑦ 頭のケガに気をつける | ⑭ おしゃべりを楽しむ人になる |



参考文献
『認知症予防学の第一人者が教える脳のおそうじ体操』
日本認知症予防学会 理事 浦上 克哉 監修 発行:中央公論新社

体と同じように、脳も年齢とともに変化していきます。その変化に伴って気になるのが認知症です。しかし、年齢を重ねたからといって、誰もが必ず認知症になるわけではありません。日々の工夫によって予防したり、進行を遅らせたりすることができるといわれています。

今回は「とっとり方式認知症予防プログラム」※をベースに、認知症予防の実践法を紹介した書籍『脳のおそうじ体操』から、「脳の変化」と「脳のおそうじ」についてご紹介します。

※「とっとり方式認知症予防プログラム」
鳥取県伯耆町を対象に、県独自の認知症予防プログラムとして2016年に開発された取り組み。

脳の働きが弱まる3つの理由とは?

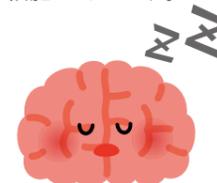
まず知っておきたいのは、脳とその働きが低下する要因についてです。脳には1000億以上の神経細胞がありますが、その働きが大きく減ってしまうと、認知症の症状につながりやすいと考えられています。

脳の力が弱まる背景には、大きく3つの理由があるといわれています。それが「使わない」「損傷する」「ゴミがたまる」の3つです。

「脳のおそうじ体操」では、これら3つの要因をできるだけ避け、脳が元気に働きつづけられるようサポートすることをすすめています。

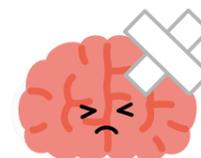
① 使わない

脳の神経細胞にはよく使われる細胞と、普段は控えとして待機している細胞があります。この“出番の少ない細胞”は、長いあいだ使われなままにしておくと、働きが弱まってしまいます。



② 損傷する

血のめぐりが悪くなり、脳への血流が不足すると、細胞の働きが落ちてしまいます。



③ ゴミがたまる

脳にはアミロイドβやタウたんぱく質など、いわゆる“ゴミ”と呼ばれるたんぱく質が自然に作られます。健康な脳では短時間で分解・排出されますが、年齢とともに処理しきれず蓄積することがあります。



脳を元気に保って
認知症のリスクを回避しましょう!