

認知症を予防して
いつまでも
健康的な生活を



ご存知ですか？

「運動」が「認知症予防」に効果的なこと

認知症とは、脳の働きが悪くなることで記憶や判断力が衰えて、日常生活や人との関わりに支障が出ることです。生活習慣とかかわりがあり、定期的な運動やバランスの良い食事が予防につながるということが分かっています。この冊子は運動機能の改善が得意な理学療法士が作成し、効果的な運動や予防に必要な知識をわかりやすく説明しています。ぜひみなさまの健康的な生活にお役立てください。

もくじ

2 ページ

セルフチェック

3 ページ

認知症について

5 ページ

認知症の予防に
対する理学療法

7 ページ

認知症予防に
おける注意点

10 ページ

自宅でできる
運動療法

13 ページ

トピック！

15 ページ

あなたの生活と
理学療法

セルフチェック

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

最も当てはまるところに○をつけてください。

	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
① 財布や鍵など、物を置いた場所が わからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
② 5分前に聞いた話を思い出せない ことがありますか	1点	2点	3点	4点
③ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」 などのもの忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
④ 今日が何月何日かわからないときが ありますか	1点	2点	3点	4点
⑤ 言おうとしている言葉が、すぐに出て こないことがありますか	1点	2点	3点	4点

	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
⑥ 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の 支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
⑦ 一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
⑧ バスや電車、自家用車などを使って 一人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
⑨ 自分で掃除機やほうきを使って 掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
⑩ 電話番号を調べて、 電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

チェックしたら、①～⑩の合計を計算 ⇒ 合計点「 」点

20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で、医学的診断に代わるものではありません。

認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」（平成30年12月発行）

認知症について

認知とは

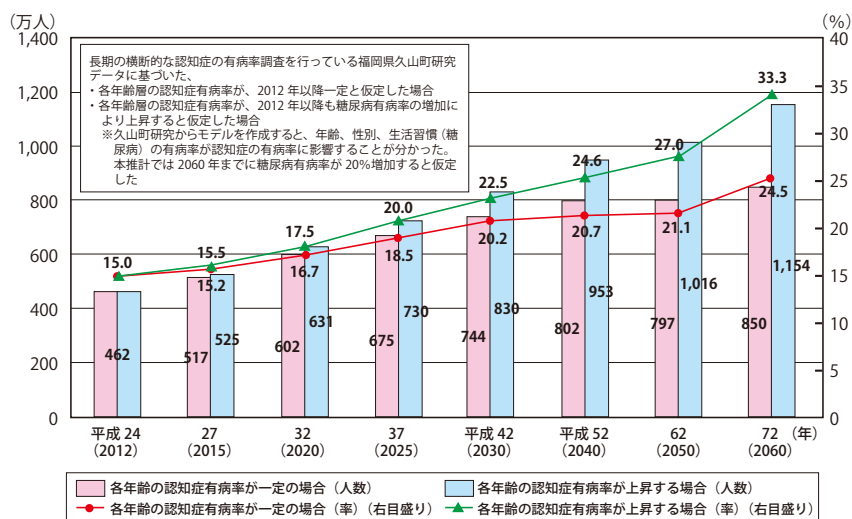
理解・判断などの知的機能のことです。

この本では、認知症で障害が起こる脳の高次の機能(記憶・判断・計算・理解など)を指します。

認知症とは

今まで出来ていた日常生活や社会生活が、脳の障害によって持続的に低下し、支障をきたすようになった状態を指します。

記憶力や判断力の低下に加え、脳の画像によって診断されるもので、単なる物忘れとは異なります。



資料：「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」(平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業 九州大学二宮教授より内閣府作成)

出典：平成29年度版高齢社会白書(概要版)

2012年において、日本では462万人の認知症の人がいます。

(有病率15%)。

その数は増加すると予測されています。

代表的な認知症の種類と特徴

①アルツハイマー型認知症(約 50%)

脳の広範囲にアミロイドβ(ベータ) やタウという特殊なタンパク質が溜まり、脳の神経細胞が壊れて減ってしまうために起こります。徐々に進行し、脳全体が萎縮していくため、体の機能も失われていきます。

初期：新しいことが覚えられなくなる、同じことを繰り返し聞く、など。

中期：体験そのものを忘れてしまう。食事をしたことそのものを忘れてしまうので、食べた後でも「食事はまだ?」と尋ねたりする。

後期：昔のことや、身についた動作、言葉の意味も忘れてしまう。

②脳血管性認知症(約 20%)

ある分野のことはしっかりできるのに他のことでは何もできない、突然症状が出現したり変動したりすることがしばしばみられる、などまだらな症状がみられるのが特徴である。

③レビー小体型認知症(約 20%)

「知らない人がいる」といった実際には見えないものが生々しく見える、動作が遅くなり転びやすくなるパーキンソン症状、などがみられ進行が早いのが特徴である。

④前頭側頭型認知症

身だしなみに無頓着になる、相手に対して遠慮ができない、同じ行動を繰り返す、などがみられ若い年代から発症しやすいのが特徴である。

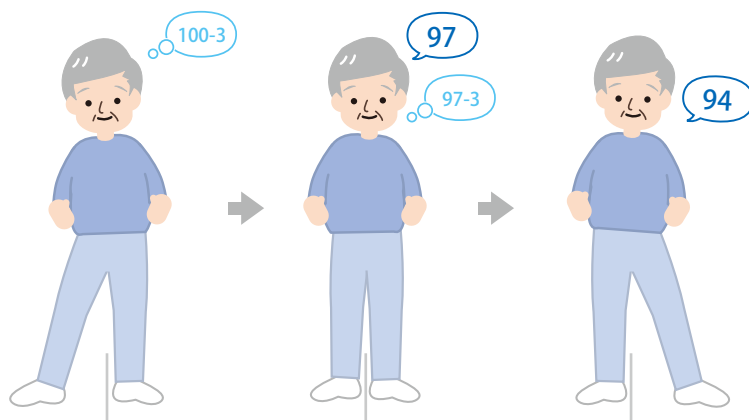
認知症の予防に対する理学療法

運動の効果

アルツハイマー病の原因となるアミロイド β 蛋白の蓄積を減らすことや短期記憶の容量が増加するなど、適度な有酸素運動や筋力トレーニングが認知症の予防に効果的と言われています。

運動の内容

運動に認知課題（簡単な計算やしりとりなど）を組み合わせると、さらに効果が高まります。



足の横移動と 引き算練習

- ・ 左右交互に足を一步步横に移動させます。
- ・ 上記の運動をしながら、100 から 3 ずつ引いていく計算をします。
- ・ 計算は 7 ずつの引き算や足し算などに変えてもいいでしょう。
- ・ 他の簡単な運動に変えても構いません。

運動の強度

負荷が強すぎる運動はストレスとなり、逆効果となることがあります。

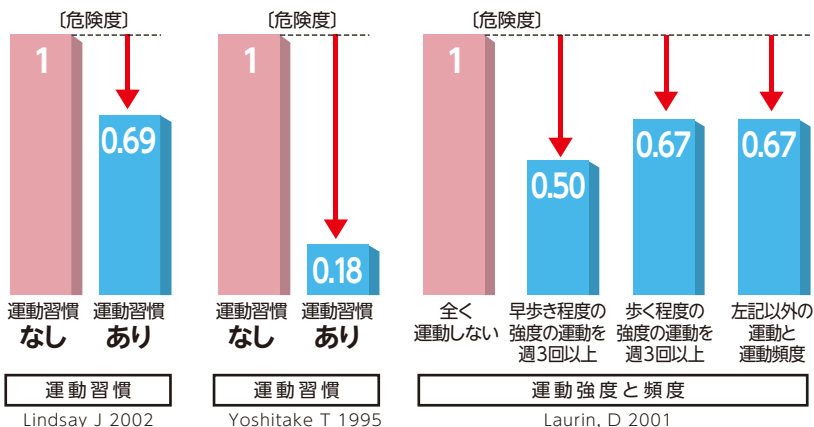
★運動して「楽である～少しきつい」程度の運動が効果的



運動の頻度

週3回以上の運動習慣を持っていた高齢者は、認知症になるリスクが低いことが分かっています。

運動習慣とアルツハイマー型認知症の危険度



Larson EB, et al :Exercise is associated with reduced risk of incident dementia among persons 65 years of age and older. Ann Intern Med 144,73-81,2006

認知症予防における注意点

認知症予防にはバランスの良い食事や運動に加え、
活動的なライフスタイルが有効といわれています。

生活習慣の改善

- ・ 認知症の原因である脳梗塞や動脈硬化の予防に効果的です。
- ・ 運動習慣を身に付けましょう。
- ・ 魚や野菜を多く摂り、塩分は控えめにしましょう。
- ・ 禁煙は特に重要です。
- ・ 規則正しい生活を送り、睡眠不足や過度の飲酒に気をつけましょう。



日常生活の活性化

- ・ 外に出て人と交流しましょう。
(服装・おしゃれに留意し、会話を楽しむ)
- ・ 趣味・余暇・スポーツ・ダンスなどを楽しみましょう。
- ・ クイズやパズルなどゲーム的なものにチャレンジしましょう。
- ・ 旅行の企画、パソコン、調理、園芸などは脳の刺激に効果的といわれています。



認知症の予防の食事

心臓病や動脈硬化症を予防するような食事パターンは、脳血管性認知症やアルツハイマー型認知症の予防に有効とされています。

●炭水化物を主とする

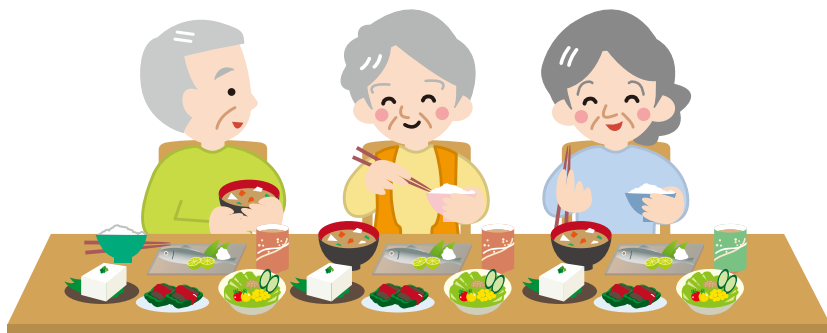
高カロリー食や低蛋白食および低脂肪食は認知症のリスクを高める傾向にある。

●個々の栄養素では確定的な結果は得られていない。

●適度の飲酒が認知症の予防的効果があるという報告がある。

●「適度な飲酒量」には個人差があるので注意が必要である。

日本神経学会監修：認知症疾患診療ガイドライン 2017. p137,139, 医学書院より作成



認知症の危険因子

中年期：高血圧・脂質異常・糖尿病

糖尿病による高血糖状態はアルツハイマー病の原因であるアミロイドβ蛋白の脳への蓄積を促進します。

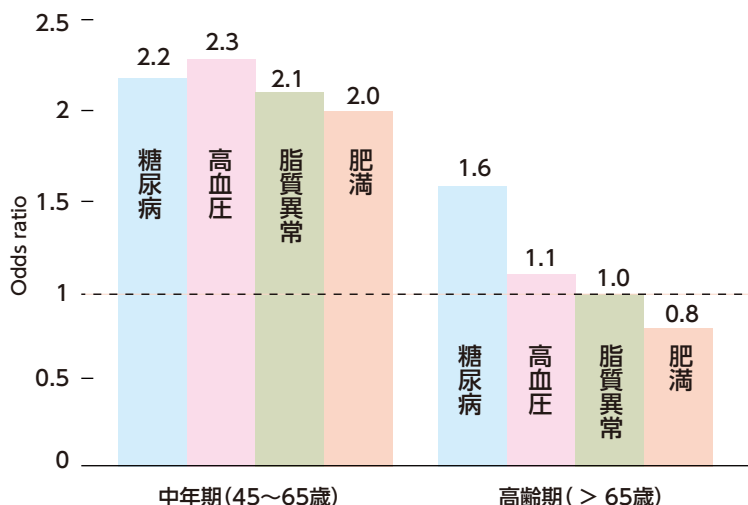
高齢期：うつ傾向・頭部外傷・不活動・対人交流の減少

中年期の肥満は認知症のリスクを高める



**バランス良い食事や運動、それに加え
活動的なライフスタイルを！**

生活習慣病があると認知症発生率が高まります



Diabetes and other vascular risk factors for de mementia: which factor matters most? A systematic review.

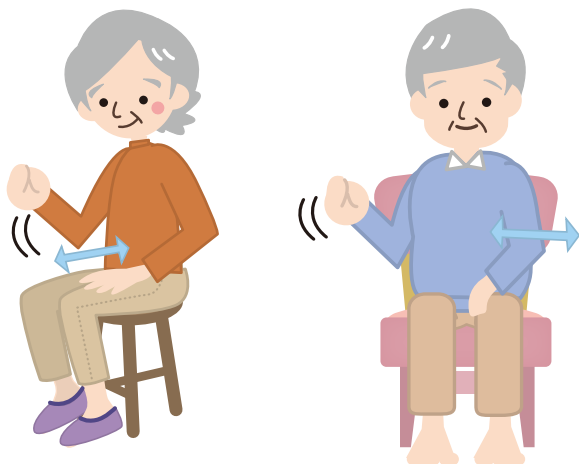
自宅でできる運動療法

ストレッチ運動

- ・準備運動としてストレッチ運動が大切です。
- ・身体のストレッチ運動にあわせて、呼吸リズムを整えることが大切です。

きっこう運動

- ・体の左右で同時に別々の動きをすることです。
例えば、右手をグーの形に握って前に突き出し、同時に左手はひざの上でパーの形に開く運動です。
- ・左右異なる動きに意識を向けた運動を行うことで認知機能に関与する脳の領域の活性を図ります。
- ・ゆっくりとした簡単な動きから始め、徐々に運動のスピードと難しさを増していきます。



筋力をつける運動

【共通のポイント】

- 息はこらえず回数を数えながら運動しましょう
- 10~15回を1セットとして、3セットを目標にしましょう
- 体力に合わせて行いましょう
- 頻度は週3回程度を目標にしましょう

スクワット

- 足を肩幅ぐらいに広げます。
- 5秒かけて曲げ、
5秒かけて伸ばします。



踵あげ運動

- 足を肩幅ぐらいに広げます。
- ゆっくりと行います。



有酸素運動

- ・ 軽度な運動を一定の時間継続することで、新陳代謝などを促進します。

ウォーキング (速歩)



- ・ 歩幅を少し広げて、少し速めに歩きます。
歩く時には、ひじを大きく振りましょう。
- ・ 視線は5mくらい先におきましょう。
- ・ 少し息が早くなる程度のペースで約10～30分歩きましょう。
(途中で休憩を入れても結構です。)

71～93歳の2,257名の一日の歩行距離と
その3年後、6年後に認知機能を調査



1日3.2km以上歩く群に比べて、
1日400m～1.6kmの群では、認知症の発症率が1.8倍

トピック!

認知症の方への対応

認知症は誰しもうる可能性があります。

認知症の方を理角しましょう。

認知症の方への対応には、認知機能低下があることを正しく理解していることが必要です。そして、偏見をもたず、認知症は自分たちの問題であるという認識をもち、支援するという姿勢が重要となります。

正しい知識を得るためには、

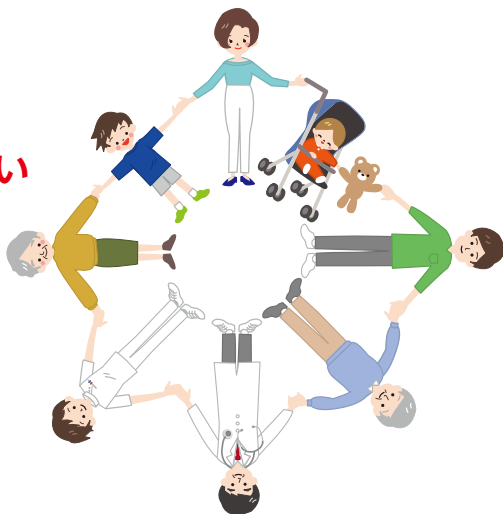
「認知症サポーター」養成講座などがあります。

詳しくは「認知症サポーターキャラバン」で検索してください。
右のQRコードからアクセスできます。



基本姿勢は3つの「ない」

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない



具体的な対応の7つのポイント

1. まずは見守る
2. 余裕を持って対応する
3. 声をかける時は1人で
4. 後ろから声をかけない
5. 相手に目線を合わせて優しい口調で
6. おだやかに、はっきりした話し方で
7. 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

あなたの生活と 理学療法



あなたの身近に理学療法士がいます

理学療法士は、「赤ちゃん」から「高齢者」までの
人生のあらゆる場面でサポートします。
みなさまがより良い人生をお送りできるよう、
理学療法士は活動しています。



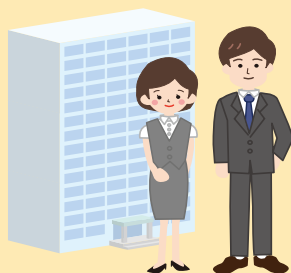
[赤ちゃん]発達支援



[子ども]就学支援



[学生]スポーツ・健康づくり



[社会人]
就労支援
生活習慣病予防



[中年～高齢者]
認知症を予防するための
運動・生活習慣



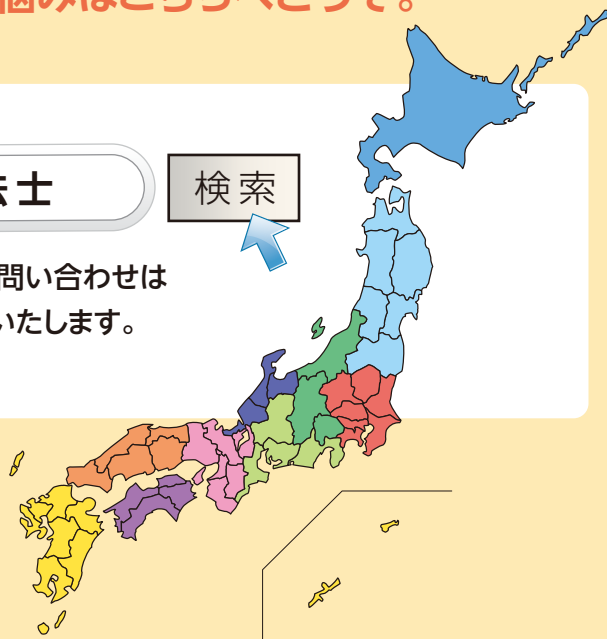
[高齢者]
介護予防・自立支援

全国47都道府県に理学療法士会があります！
地域ごとのお悩みはこちらへどうぞ。

理学療法士

検索

本冊子に関するお問い合わせは
こちらからお願いいたします。



参考・引用資料

- P6 Sarah E Lanb, et al :Dementia and physical Activity(DAPA) trail of moderate to high intensity exercise training for people with dementia :randomized controlled trial.BMJ 2018;361:K1675
- P7~9 認知症疾患診療ガイドライン 2017 https://www.neurology-jp.org/guidelinem/nintisyo_2017.html
- 橋本道男：食事・運動と認知症予防．老年期認知症研究会誌 20.No.4,2016
- 下方浩史：認知症の要因と予防．名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報 第7号,2015
- P12 Abbott RD, White LR, et al : Walking and dementia in physically capable alderly men.JAMA,144791453,2004



発行 公益社団法人 日本理学療法士協会

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷3-8-5

TEL : 03-5414-7911 FAX : 03-5414-7913



〒106-0032 東京都港区六本木7-11-10 (2020年6月移転予定)

TEL : 03-5843-1747 FAX : 03-5843-1748

協力 日本理学療法士学会

精神・心理領域理学療法部門

細井 匠 倉持正一 上蘭紗映

制作 理学療法ハンドブック作成委員会

2020年3月31日現在

大石義秀 石塚亮平 保田佳史

渡邊基起 及川龍彦 吉井智晴

理学療法ハンドブック



日本理学療法士協会HPより
ダウンロード活用ください



理学療法ハンドブック

シリーズ

8

認知症



公益社団法人 日本理学療法士協会