

介護予防
三二講座
24

脳とからだを同時に使う 「デュアルタスク運動」で 楽しみながら気軽に 脳を活性化！



生協の福祉用具
カタログ

ご存知ですか？

「軽度認知障害(MCI)」

「軽度認知障害(MCI)」は、物忘れが主な症状ですが、日常生活への影響はほとんどなく、認知症とは診断できない状態のことです。正常と認知症の間ともいえる状態です。

- 1 本人または家族による物忘れの訴えがある。
- 2 年齢や教育レベルだけで説明できない記憶障害がある。
- 3 全般的な認知機能は正常である。
- 4 日常生活は普通に送れる。
- 5 認知症ではない。

物忘れの自覚があるが、記憶力の低下以外に明らかな認知機能の障害はみられない。また日常生活への影響はないが、あっても軽度のものである場合です。しかし、軽度認知障害の人は年間で10〜15%が認知症に移行するとされており、認知症の前段階と考えられています。



デュアルタスク

簡単な運動に脳を活性化する効果があるとして、注目されているのが「デュアルタスク(2重課題)」です。デュアルタスクとは同時に2つの動作を行う「ながら動作」のことです。

運動により脳機能を向上し、考えることにより前頭葉を活性化させます。デュアルタスクを行うことは、脳の様々な部分を活性化させて認知能力を向上させると言われています。基本的には下肢の運動やウォーキングなどの有酸素運動に加えて、脳を働かせる計算やしりとりなどを同時に行います。

デュアルタスク運動

座って行う場合

- ・椅子に座って足踏みをしながら、100から3ずつ引く「ひき算」をする。
 - ・同様に、1から数えて、「3の倍数」と「3がつく数字」で拍手をする。
- (例) 3、6、9、12、13、15…

ウォーキングとしりとり

(正解することが目的ではないので少し間違える程度の難易度が良いでしょう。)
・ウォーキングをしながら、しりとりをする。

(ご夫婦やグループで、花の名前、魚の名前、県名などお互いに課題を出しながら歩くことも良いでしょう。)

始めは無理せず徐々に行い、慣れてきたら10分以上は続けるように心がけます。1日30分、週3回以上と推奨しているものもありますが、少しの時間でもできるだけ毎日継続することが大切です。また、この運動は若い方でも健康のために気軽に取り組んでいただくものです。



羽水きらめき
宮下 貴文
(理学療法士)

羽水きらめき

TEL.0776-32-6000
時間/9:00~17:00(月~金)

- 参考
- 厚生労働省ホームページ <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/alcohol/ya-033.html>を加工
 - 認知症ねっと <https://info.ninchisho.net/prevent/p60>
 - 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター開発「学習並行型運動 コグニサイズ」より

認知症フォーラム「認知症フレンドリー社会 in 福井」を開催

9月8日(日) 県民せいきょう 本部センターにて(参加者 約300人)

当日は、NPO法人 認知症フレンドシップクラブ 理事 徳田 雄人様による基調講演「認知症フレンドリー社会とは」に続き、福井県を中心に認知症フレンドリー社会に賛同し取り組まれている企業(福井トヨタ自動車株式会社、えちぜん鉄道株式会社、株式会社DFCパートナーズ、当生協ハーツ)による事例報告、認知症当事者お二人を含む特別座談会を開きました。

認知症を「ジブンゴト」として捉え、誰もが住みやすい社会へ向けた地域づくりを進めていく足がかりとなりました。県民せいきょうは、これからもみなさまと共に歩み続けます。



▲【特別座談会】

(左から)徳田 雄人様、猿渡 進平様(医療法人静光園 白川病院 医療連携室長)、丹野 智文様、竹内 裕様、蓬萊谷 修久(当生協 福祉事業部)

【事例報告】

福井トヨタ自動車株式会社 北村様▶

