

知ってるようで知らない認知症に対する運動の効果

秋分の候、ご清栄のこととお喜び申し上げます。
デイサービスはつらつ館松原松ヶ丘で個別機能訓練の提供を行っております、理学療法士の柴田です。
利用者様に機能訓練を提供していく中で、様々なお話を伺う機会が多くあります。また、お身体のことでも様々な相談を受ける機会が多くあります。特に多かったのが「ボケないようにするにはどうしたらいいですか?」「歳だから日付もわからない」といった声です。
そこで、今回は**認知症に対する運動効果**についてお話ししたいと思います。

デイサービス くわらっ館



認知症予防の必要性



理学療法士
利倉 悠介

認知症の主な原因はアルツハイマー病や脳血管疾患ですが、これらの根本的な治療や予防薬の開発はされていません。

認知症の50~75%はアルツハイマー病に起因されます。そのアルツハイマー病が発症リスクと関連しているのが、**高血圧・糖尿病・喫煙・うつ症状**などがありますが、**一番は身体的な不活動**なんです!!!!!!
これって、大多数の高齢者がこれに当てはまりますよね。。。

認知症に対する薬物を使用しない介入方法として昨今様々なことが言われています。例えば、「抗酸化物質を多く含む食事を摂る」「社会参加、知的活動、生産活動への参加」「社会的ネットワークへの参加」などです。

しかし、、、どれも認知症を抑制できる科学的根拠は明らかになっていません。。。

そんな現状だからこそ、多彩な危険因子を最小限に除去すること、保護因子を最大限に促進することを包括的に検討していかなければなりません!!!!

運動は脳機能にどんな影響があるの?



理学療法士
柴田 貴大

●こんな効果が!
・ADL能力の維持や改善
・介護者のQOL改善や負担軽減

●なぜ認知症に対して運動は効果的なの?
・神経の炎症が抑えられる

・脳に多くの血液が行き届くように血管が新生される

・神経の伝達が良くなる

・脳の細胞を増やす物質を活性化してくれる

では、どんな運動が効果的なの?

ずばり!**有酸素運動と筋力トレーニング**です!!!!
また、体を動かしながら同時に頭も使うことも効果的です!

6ヶ月間、運動をした方と運動をしていない方で、脳みその大きさや容量に、大きな差が生まれると言われていました

【継続は力なり】

心も体も脳も元気になるためにこれからも運動を続けていきましょう!

理学療法士
逸見 政憲

