



こんにちは！理学療法士の岡川です。先日、芥川公民館で「知ることから始めよう、認知症」という題で講座を開催させていただきました。その中で、30分ほど運動も実施したので、その内容を皆様にお伝えしたいと思います。



認知機能の低下と認知症

ご存じでしょうか。認知機能が低下している全ての方が認知症と診断されるわけではありません。認知症とは「脳の変性疾患や脳血管障害によって、記憶や思考などの認知機能の低下が起こり、6カ月以上にわたって、日常生活に支障をきたしている状態のこと」です。つまり、認知機能が低下していても日常生活に支障がなければ認知症とは診断されません。



認知症になったら起こる症状

記憶障害、見当識障害（日付や場所が分からなくなる）、判断力の低下、実行機能障害（計画を立てて行動することが困難となる）などの症状がみられます。これらを中核症状といいます。また、環境要因・身体要因・心理要因などの相互作用の結果として生じる様々な精神症状や行動障害のことを周辺症状といい、周辺症状は適切なケアによって軽減できます。



認知症に効果的な運動

認知症に特に効果的なのは運動と認知課題を組み合わせたコグニエクササイズというものです。認知症になる手前の段階（MCI）においては効果が実証されています。

今回の講座では『炭坑節』や『テケテケはにたん』の曲に合わせて体を動かしました。音楽に合わせて体を動かすことは、単に体を動かすよりも脳を活性化できますし、楽しい気持ちにもなりますよね。『テケテケはにたん』の曲で作ったオリジナルダンス『だれでもはにたんダンス』は高槻市社会福祉事業団のホームページにも掲載されていますので、是非ご覧頂き、ご自宅でもやってみてくださいね♪解説動画もありますよ～♪



運動は継続することがとても大切です。継続するためには楽しく行えることが大事ですよ。個別訓練の運動は、楽しめるように様々な工夫をしていますよ。

