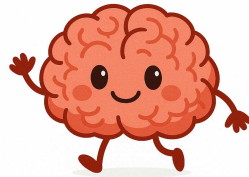


# 脳もイキイキ！ 楽しく認知症予防



大阪医科薬科大学 在学看護学分野  
准教授 大橋 尚弘

## 何をするにもまず、**ストレッチ**

呼吸や循環の基本的な機能を整える



運動や姿勢バランス機能が有効に働く

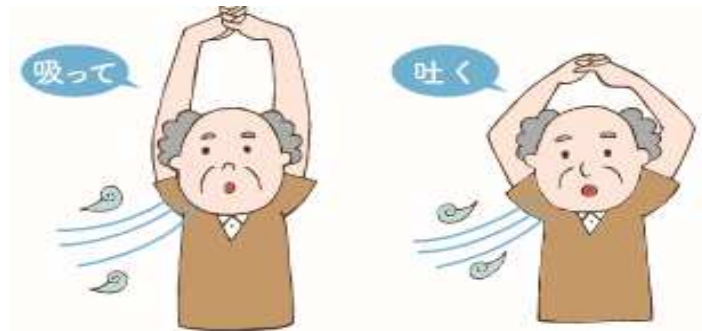


知覚入力が安定する

橋本(2008)

## ストレッチ 腕上げ：8～10回

指を組み腕を上げ下げする

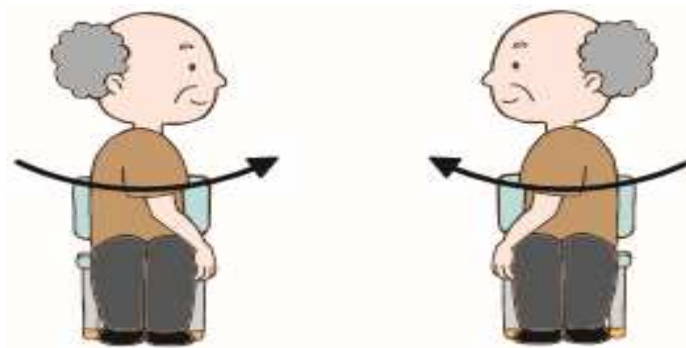


上げるときに鼻から息を吸い、  
下ろす時に口からゆっくり吐き出す

3

## ストレッチ 体幹回旋：8～10回

腕を反対側の膝にかけ、体をひねる

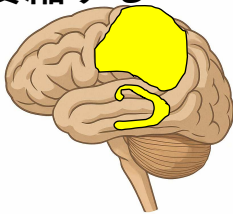


## 本日のプログラム

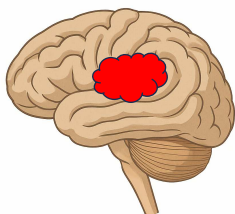
1. 脳は“新しいこと”が大好き
2. 動いて考えて脳をきたえる
3. 「あれ？」はサイン 早い気づきで脳を守る

### アルツハイマー型

いしゆく  
萎縮する

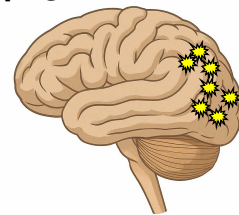


脳血管性  
脳細胞が壊れる



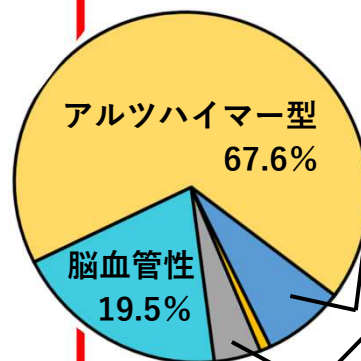
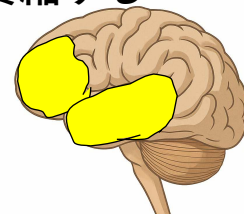
### レビー小体型

異常なたんぱく質が  
たまる



### 前頭側頭型

いしゆく  
萎縮する



## 認知症の発症を遅らせるための効果的な方法

### 知的トレーニング

- ・パズルや暗記など
- ・睡眠前に記憶し、朝復習する
- ・時間を決めて書物を読む



### 身体トレーニング

- ・ながら運動
- ・複数の動作を一度に行う
- ・早歩きをする

### 食事トレーニング

- ・血糖値を上げない
- ・良質なたんぱく質を摂る
- ・良質な油を摂る
- ・よく噛む

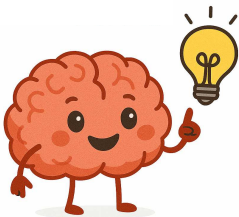
### 生活トレーニング

- ・無理のない範囲で、予防活動  
ひと言日記をつける、  
一日のスケジュールを立てて動く

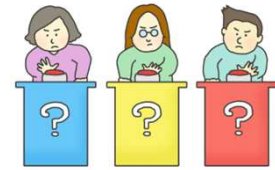
7

## Session I

脳は“新しいこと”が大好き



## Quiz 年を重ねると？



- ① 脳は<sup>いしゆく</sup>萎縮していく
- ❌ ② 脳の神経細胞は減り続ける一方である  
刺激を与えることで新しいニューロンがつくられます
- ③ <sup>かいば</sup>海馬や脳の<sup>いしゆく</sup>前頭葉から萎縮しやすい
- ❌ ④ 休まず脳を使い続けないと<sup>いしゆく</sup>萎縮する  
バランスよく脳を休ませることも大切です

## 脳の<sup>かそ</sup>可塑性(=経験や学習で変化し続ける)

新しいことへの挑戦  
問題を考える  
感情を動かす

} という経験が脳の神経回路を強化

Draganski et al. (2004)

## 認知症のリスクが

- 身体を動かす習慣で、約 **17%**減
- **頭を使う**活動(読書やパズル)で、約 **23%**減
- 人との交流で、約 **7%**減

Sizhen et al.(2022)

下の12個の単語を覚えてください

大根	バケツ	くつ	自転車
かえる	お茶	柿	ごはん
パトカー	犬	人参	ぶた

認知症ねっと <https://info.ninchisho.net/archives/15388>より引用

さっきの12個の単語を思い出し、  
下の絵から選んでください



認知症ねっと <https://info.ninchisho.net/archives/15388>より引用

「色」を読んでください

あお きいろ みどり あか しろ

最初の3つは「色」、以降は「文字」を読んでください

あか きいろ みどり みどり しろ

「色」「文字」「色」「文字」と交互に読んでください

しろ しろ あお みどり あお あか

## 疲れたら休むことも大切

【何もしてない時に活性】

【集中してる時に活性】



抑制しあう  
 交互にバランスよく  
 脳を使いましょう



岩立康男(2003)『直観脳』朝日出版社  
を参考に大橋が作図

### 記憶を整理して定着

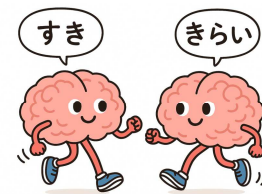
- ・ 単純作業
- ・ ぼーっとする
- ・ 入浴
- ・ うたた寝する

### 新しい記憶を獲得

- ・ 新しい作業
- ・ 問題を解く
- ・ 設計する
- ・ 本を読む

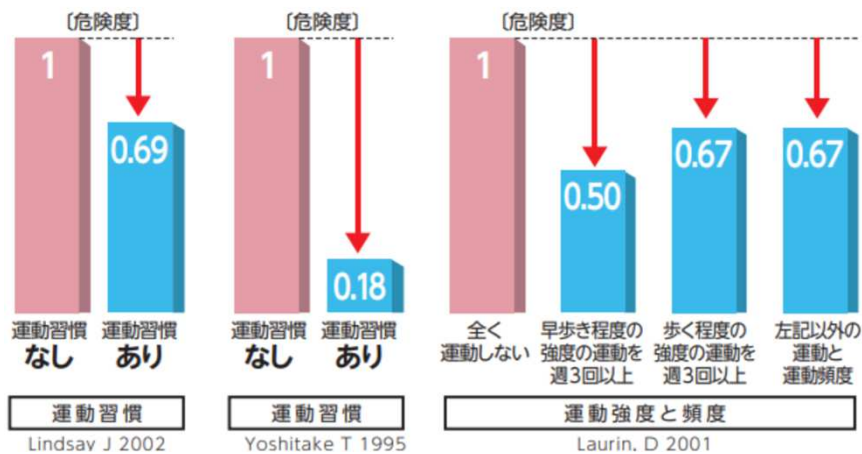
## Session II

### 動いて考えて脳をきたえる



## 運動が脳によい という科学的な根拠は？

### 【運動習慣とアルツハイマー型認知症の危険度】



出典：国立研究開発・国立長寿医療研究センター発行パンフレット「運動による認知症予防へ向けた取り組み」

## 認知症予防を目的とした身体活動について

### WHOガイドライン(2020)

- **認知機能正常**の成人：**推奨**
- **MCI**(軽度認知障害)の成人：**条件つきで推奨**

### 日本神経学会ガイドライン(2017)

- **定期的な運動**が認知症の発症リスクを下げる

### 国立長寿医療研究センター(2013)

- **運動と認知課題を組み合わせ**で、**記憶改善**、**脳萎縮<sup>いしゆく</sup>予防**

## **拮抗<sup>きっこう</sup>運動**で前頭葉を活性化しよう

課題の難易度によって  
前頭葉の活性化度が異なる  
田平(2012)



戸惑ったり間違える程度のものが効果的

## レベルⅠ 10回程度

- ①片方をグー、もう一方をパーにして構える
- ②掛け声に合わせて、グーとパーを入れ替える



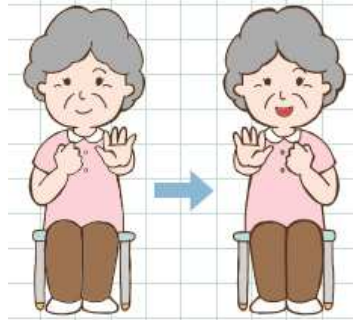
## レベルⅡ 10回程度

- ①膝の上でグー、胸の前でパーにして構える
- ②グーの手を開きながら胸の高さに持ち上げ、パーの手は握りながら膝の上におろす



### レベルⅢ 10回程度

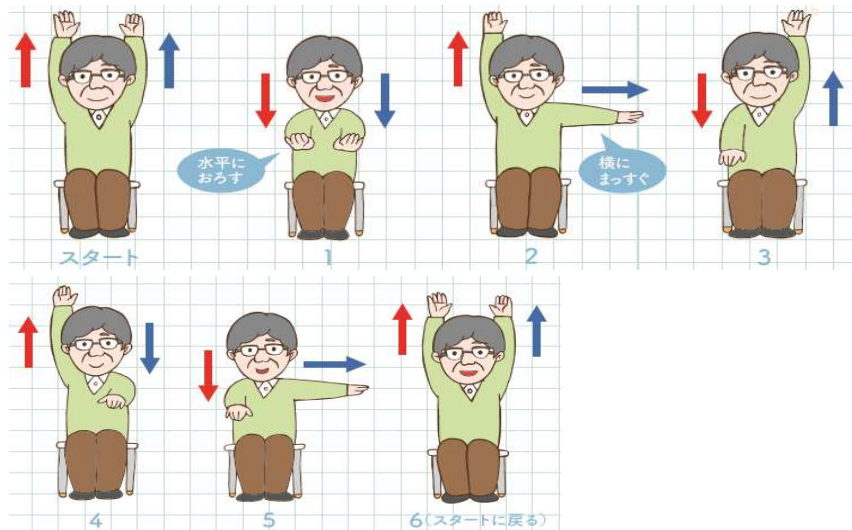
- ①グーを胸に、もう一方をパーにして前に突き出す
- ②グーを開きながら前に突き出し、パーの手は握りながら胸の前に引き戻す



### レベルⅣ ①を10回した後、②を10回

- ①片方の手はグーにして太ももの上をたたく  
もう一方はパーにして太ももの上を前後にさする
- ②グーの手とパーの手を入れ替えて動かす

## レベル V 片方の手は2拍子(上下運動) もう一方は3拍子(三角形)



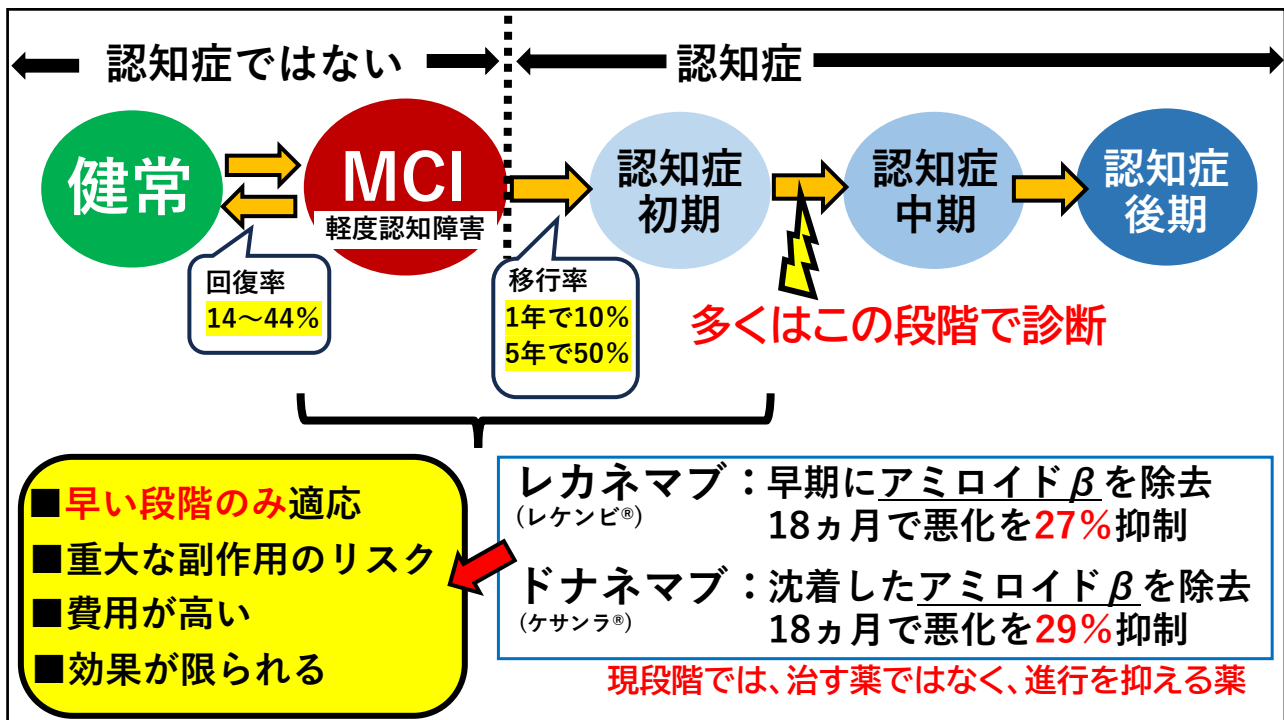
## Session III

「あれ？」はサイン  
早い気づきで脳をまもる

## こんな「あれ？」ありませんか？

- 01：少し前に聞いたことを忘れ、不安で繰り返し確認する
- 02：数週間前の特別なイベントの内容があいまい
- 03：もの忘れの自覚がある
- 04：人と会う約束をしたが、時間を忘れた
- 05：外出が面倒くさくなってきた
- 06：言おうとする言葉がすぐに出てこない
- 07：買い物に出かけて、何を買うのかを忘れる

河田病院セルフチェックシート ([https://www.kawada.or.jp/self\\_check/mci/](https://www.kawada.or.jp/self_check/mci/)) を一部改変



## 自分の変化に早く気づくことができれば

- ①早く受診することで治療の選択肢が増える
- ②生活習慣の見直しにより、回復する可能性が高まる

## 引用・参考文献

- 1)橋本圭司(2008). 「生活を支える高次脳機能リハビリテーション」三輪書店.
- 2)岩立康男 (2003) 『直観脳』朝日出版社.
- 3) Su, Sizhen et al. "Leisure Activities and the Risk of Dementia: A Systematic Review and Meta-analysis." *Neurology* vol. 99,15 e1651-e1663. 10 Oct. 2022, doi:10.1212/WNL.0000000000200929
- 4) Draganski, Bogdan et al. "Neuroplasticity: changes in grey matter induced by training." *Nature* vol. 427,6972 (2004): 311-2. doi:10.1038/427311a
- 5) Suzuki, Takao et al. "A randomized controlled trial of multicomponent exercise in older adults with mild cognitive impairment." *PloS one* vol. 8,4 e61483. 9 Apr. 2013, doi:10.1371/journal.pone.0061483
- 6) World Health Organization. (2019). Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines (Report No. ISBN 978-92-4-155054-3).
- 7)河田病院. (n.d.) 軽度認知障害 (MCI) 自己診断セルフチェックシート.[https://www.kawada.or.jp/self\\_check/mci/](https://www.kawada.or.jp/self_check/mci/) (2025年6月9日アクセス)
- 8)国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター. (n.d.) 運動による認知症予防へ向けた取り組み [パンフレット]. [https://www.ncgg.go.jp/ncgg-overview/pamphlet/documents/ninchi\\_undo\\_pamph.pdf](https://www.ncgg.go.jp/ncgg-overview/pamphlet/documents/ninchi_undo_pamph.pdf) (2025年6月9日アクセス)