

## 作業療法士高橋太 徹底解説

<運動機能が認知症を左右する>



認知症予防法の中でも効果が高いとされているのが運動です。運動を習慣としていることで認知機能が向上すると言われています。運動機能の低下は、認知症を発症させるリスクを高める可能性もあり、早いうちから対策が必要です。研究発表によると、中年期から、少し汗をかく程度の運動を週2回以上、20~30分間行うことで高齢期のアルツハイマー型認知症の発症リスクが3分の1にまで低減したと報告されています。

じんば運動がいい?



加齢とともに減少する筋肉ですが、筋肉は関節や骨と比べて圧倒的に生まれ変わるのが強く、骨は7年※かかるところ、筋肉は0.13年※(48日)で生まれ変わることと言われています。  
※半分生まれ変わるために要する日数

つまり、**高齢であっても筋肉を生まれ変わらせて健康な筋肉を増やすことは可能であり、それが動ける身体を保つ近道**ということです。

しかし！筋肉の生まれ変わるのが速いとはいえ、高齢になると筋肉をつくる力そのものが落ちてきます。さらに食事が細くなりされることで筋肉のもととなるタンパク質も不足しやすくなります。そのため、運動のほか**食事など内側からのサポートも重要**です。

### たんぱく質・アミノ酸が大切

筋肉や内臓を動かすエネルギー源、疲労回復や筋力アップ、脂肪燃焼、免疫力、貧血予防、近年では**記憶力維持や気持ちの落ち込みの改善、睡眠の質アップ**効果があると言われています。



例…クロマグロ・カツオ・牛肉  
・豚ロース赤身・鶏肉・卵  
・バターなどの乳製品

## 当センターの利用者様の運動メニューをご紹介！！

### チェックシート

部位	回数	時間
ランジ	10回×2セット	
スクワット	10回×2セット	
股関節の外開き運動	10回×2セット	
股関節を後ろに引く運動	10回×3セット	
つま先あげ・踵上げ	15回×2セット	
セラバンド	利用して体をひねる	
10秒×3回		
コグニバイク	15分	
コグニサイズ	50分（ストレッチ含む）	

特に必要な部分は回数を多くしたり、利用者様に合わせたメニューを提供しています！



スクワット



コグニバイク



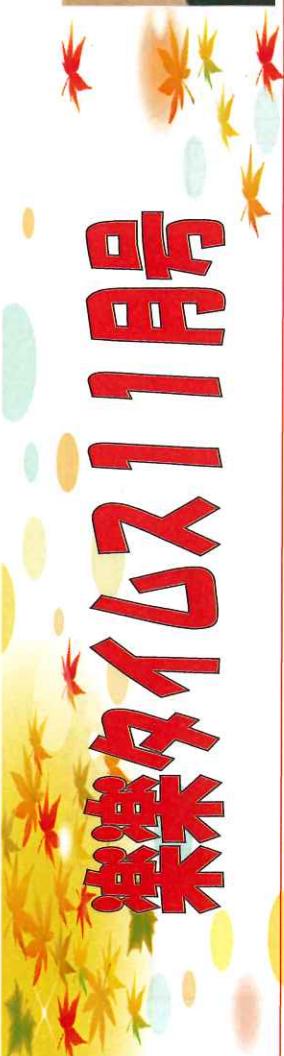
後ろに足を出す



コグニサイズ



ランジ

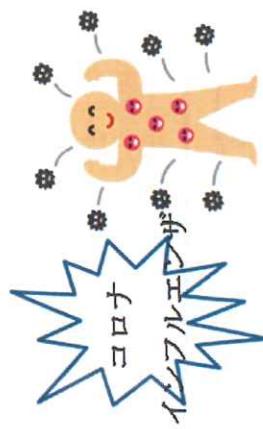


## 免疫力アップで感染症を予防しよう！！

新型コロナの感染に加えて、インフルエンザが流行する季節がやってきます。ウイルスを寄せつけない強い体をつくるには**免疫力**がかかるません。

そこで今回は免疫力を高めるアドバイス！みんなで免疫力を高めましょう♪

**免疫って** 免疫力とは、体内に入ったウイルスや細菌などから自分自身の体を守る力のこと。  
**なあに？** 免疫力が低下すると多くの疾病を引き起こします。



★食う・寝る・笑うで予防徹底

## 自律神経×体温管理×腸活 そして笑顔

### ②体温管理をしよう ～36.8°Cが理想的

■胃腸を休ませて善玉菌アップ  
消化には、炭水化物は2～4時間、タンパク質は4～6時間、脂は7～8時間必要です。食事のタイミングに気を付けよう！

■おすすめは豆乳ヨーグルト  
免疫細胞は胃腸で作ります。  
発酵食品を摂取して胃腸を元気に！

目指せ腸能力者！！！！



### ③腸活で胃腸を元気にしよう

■お風呂で心も体もスッキリ  
お風呂は42～43°Cで15分から20分が目安！じんわり汗をかいて心身ともにリフレッシュ！  
体の芯から温まります♪ 高温・長風呂は禁物です

■ホッカイ口を効果的に使おう  
首の後ろにつけることで効果テキメン！お試しあれ！！

■乾布摩擦で皮膚力アップ  
少し水で濡らして2、3回擦りましょう！2、3日に1回が適当です。  
擦拭すぎ注意！



■①自律神経を整える  
■心を前向きに→NK細胞活性化  
たくさん笑うことで心がぽかぽか♪  
病は気からです!!

■睡眠時間を確保しよう  
体のリセットが大切！7～8時間の  
睡眠で自律神経を整えます！

■おいしく楽しく食事を摂ろう  
バランス良く規則正しい食事が大事！

手首をそらせて  
腕・わきをストレッチ！

免疫を高める3つの方法をご紹介