

# すこやか通信

札幌市厚別区介護予防センター大谷地  
札幌市厚別区大谷地東5丁目7-10  
介護老人保健施設ナーシングヴィラ大谷地内



令和3年度 秋号

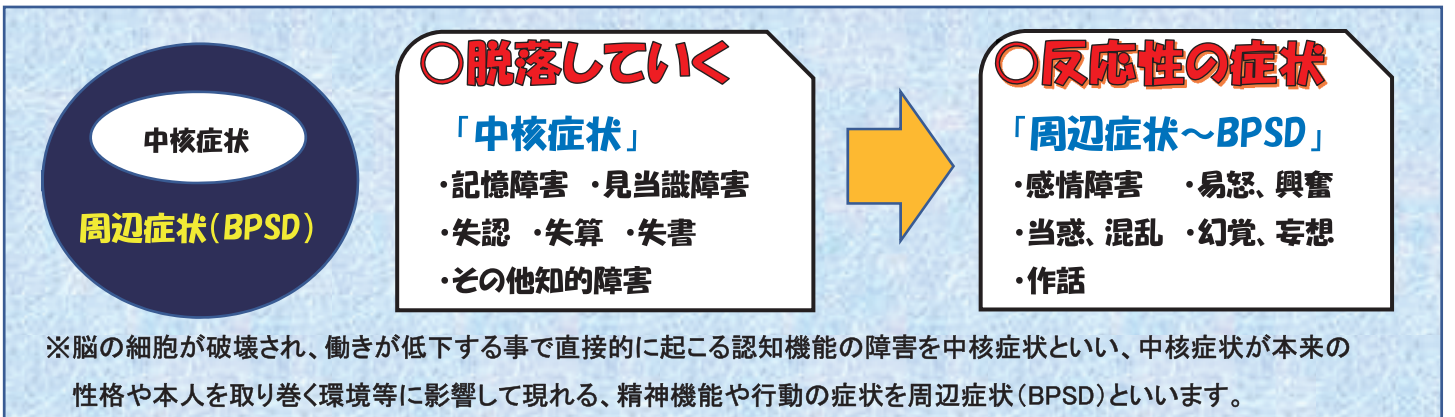
電話：011-894-6110

## コロナの今こそ認知症に注意

### ・認知症とは・・・

～脳の病気や障害など様々な原因により認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。つまり、認知症とは病名ではなく、特有の症状を示す総称です。又、年をとるほど認知症になりやすく、日本における65歳以上の認知症の方の数は2020年で600万人と推計され、2025年には約700万人（高齢者の約5人に1人）が認知症になると予測されています。

### 認知症の構造



### ○主な認知症の種類と原因

- ・**アルツハイマー型認知症**  
～正常な脳の神経細胞が壊れ脳が委縮する。
- ・**レビー小体型認知症**  
～レビー小体という特殊なたんぱく質が神経細胞を破壊している。
- ・**脳血管性認知症**  
～脳梗塞や脳出血等の、血管の病気により脳の細胞が壊れてしまう。
- ・**前頭側頭型認知症**  
～脳の前頭葉と側頭葉が委縮し血流が低下する事で認知症状が引き起こされる。

### ○認知症のサイン(一例)

- ・**もの忘れ**  
～同じ事を繰り返したり数分前の事をすぐに忘れる等
- ・**時間や場所がわからなくなる**  
～慣れた道で迷ったり日付や曜日がわからなくなる等
- ・**理解力、判断力が低下する**  
～状況や説明が理解できない運転のミスが増える等
- ・**身のまわりの事が出来なくなる**  
～食べこぼしが増えたり、失禁が増える等
- ・**周辺症状(BPSD)の発症**  
～強い不安やふさぎ込んだり、妄想、幻視が出る等

認知症は、進行や症状を遅らせる事はできても完治させる治療法は確立されていません。その為大切になってくるのが早期発見や予防です。つまり、運動不足の解消や知的な生活習慣(脳トレ等)が認知症抑制に大きく関わってきます。そこで、今回は脳トレにスポットを当て、穴埋め問題と3種類の体操を紹介したいと思います

## ことわざ穴埋め問題

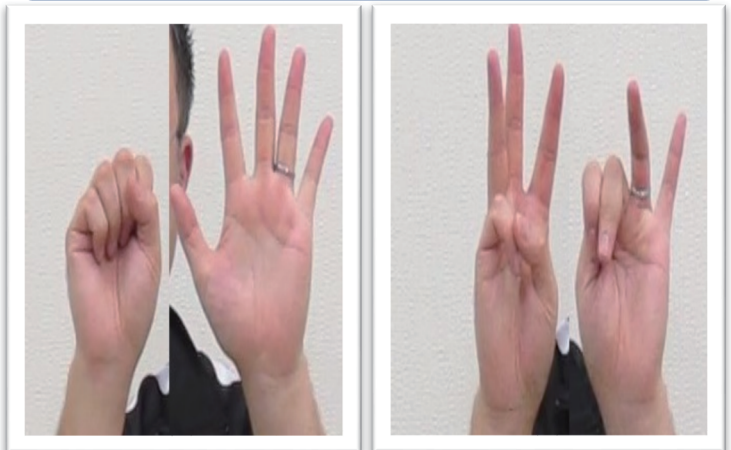
※□に動物の名前を入れて、ことわざを完成させて下さい。

- ①□百まで踊りを忘れず。
- ②□も杓子も
- ③□に引かれて善光寺参り
- ④頭の上の□を追い
- ⑤□□の川流れ
- ⑥□□の支度

改善  
ポイント

・記憶力低下防止

## 指数え体操

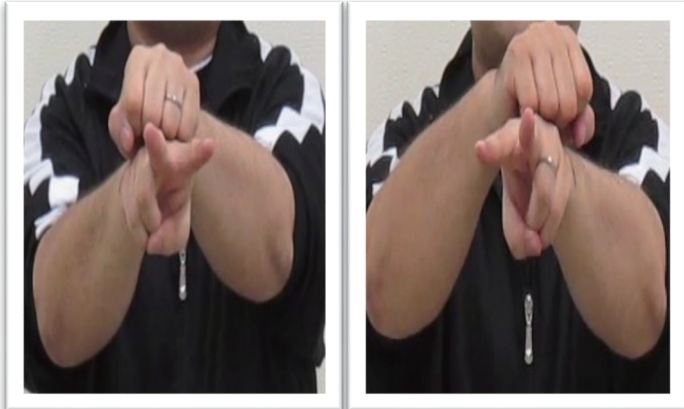


- ①片方の手を「グー」、もう片方を「パー」にします。
- ②指折りと指立ての異なる数え方を同時に行います。
- ③「グー」と「パー」を入れ替えてもう一度！

改善  
ポイント

・脳の活性化

## カタツムリエレベーター

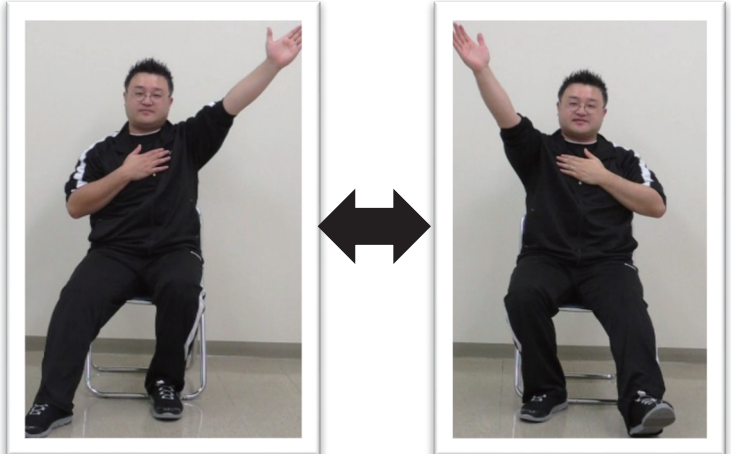


- ①片方の手を「グー」、もう片方の手を「チョキ」にします。
- ②次に両手で、手遊びでやるカタツムリを作ります。
- ③合図と共に「グー」と「チョキ」を入れ替えます。
- ④最初は**10回**繰り返し、慣れたら回数を増やしてみよう

改善  
ポイント

・処理能力の改善

## ゴリラ体操



- ①片方の手を斜め上に伸ばし、もう片方の手は胸に当てる。
- ②手を伸ばした方の足は曲げ、反対の足は斜め前に伸ばす。
- ③合図と共に手足を入れ替えます。
- ④最初は**10回**繰り返し慣れたら回数を増やしてみよう。

改善  
ポイント

・基本的な動作の  
消失を予防

脳トレ答え : ①雀(スズメ) ②猫(ネコ) ③牛(ウシ) ④蠅(ハエ) ⑤河童(カッパ) ⑥百足(ムカデ)