

リハビリテーションだより

9月号



介護予防の市民公開講座で聞きました！

最も今後の生活で気になることは？

1. **認知症**

(平成 30 年大阪府理学療法士会主催 市民公開講座アンケートより)

2. 医療費

3. 介護

2025 年には 65 歳以上の人のうち 5 人に 1 人が認知症（約 700 万人）になると予想されています。認知症になる前に対策する事が大事だといわれています※。
※リハビリテーションだより 6 月号でも認知症について紹介しています。

認知症を予防するためには、危険因子の排除と保護因子（プラス因子）の促進が重要です。

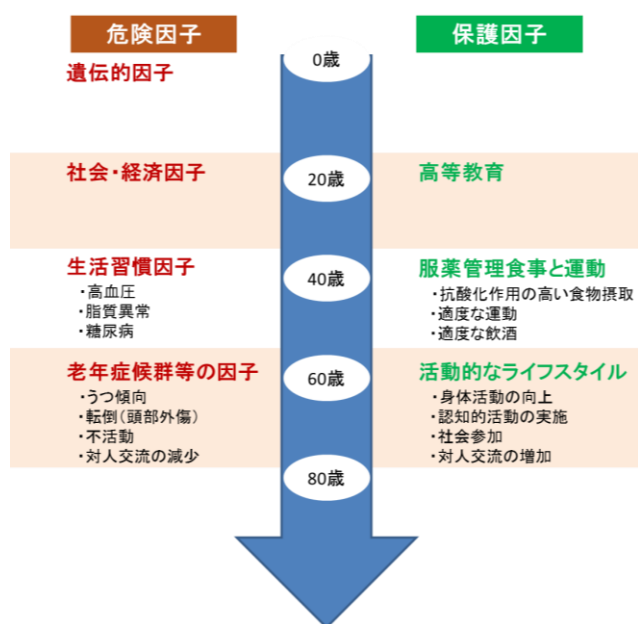


図1 年代別認知症の危険因子と保護因子
国立長寿利用研究センター作成パンフレット. 認知症予防に向けた運動 コグニサイズから引用改変

身体活動が重要 運動が重要

アルツハイマー病有病者数

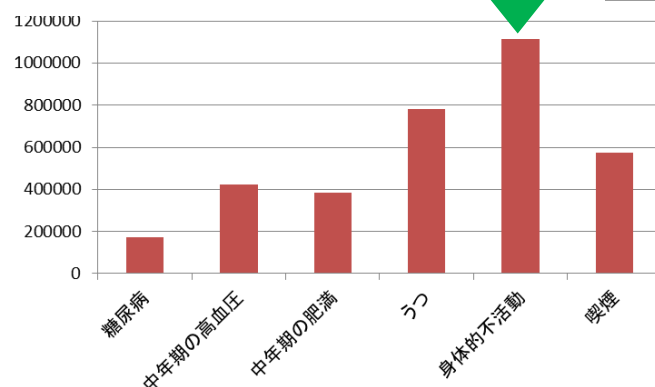


図2 アルツハイマー病の要因となる危険因子
(Bames DE, Lancet Neurol 2011.より改変作図)

認知症予防に脳と身体を刺激する運動をオススメします。介護予防教室でも行われて代表的に知られている **コグニサイズ™** を以下に紹介します。

例) 椅子に座って 足踏み運動+3 の倍数で拍手

方法 足踏みしながら声を出して数を数えます。3 の倍数は拍手だけ（足あげない、声を出さない）。



コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みのことでインターネットなどでも詳細が紹介されています。