

からだを動かすことが 脳活性に！ 楽しく、コミュニケーションを伴った 運動やレクリエーションを



財団法人かながわ健康財団
健康運動指導士・福祉レクワーカー

高垣茂子

MESSAGE ●今年度認知症予防の企画・実践、介護予防の運動プログラムの企画・実践を担当させていただきました。全力でかけてきました。参加して下さった皆様や、私を支えて下さったスタッフの皆様は心より感謝しています。ありがとうございました。

誰もが、高齢になると認知症になる可能性があるのではと、何となく不安を感じているのではないのでしょうか。若年性の認知症もあり得ると思うと、そのことで将来がとて不安になる方も多くいらっしゃいます。

認知症になっても人格や感情があるとテレビや新聞などで伝えていきます。たとえ認知症になるようなことがあっても、他人と心も通じ合い、快適に生活している方も大勢いらっしゃるとの報告もたくさんあります。

これまで神経細胞は再生しないと考えられ、脳の壊れたところの受け持つ機能は回復しないと考えられてきましたが、壊れた場所によっては神経細胞が新しく生まれてくるそうです。それだけではなく、神経細胞は神経の手をつなぎ換えることによって新しい神経のネットワークをつくり、徐々に徐々に機能を回復していくことがわかってきています。

認知症の症状を早期に発見することが、早期回復に効果がある！ 素晴らしいことです。認知症を予防することや認知症の症状の改善や進行をくい止

める方法が徐々に解明されてきているのです。

それにはいろいろな方法があるようですが、心地よい刺激、コミュニケーションを伴った運動やレクリエーションも、発症の抑制や認知症の症状回復に有効といわれています。

私は、28年前頃から脳血管性の認知症の方々と一緒に、運動やレクリエーションをさせていただく機会に恵まれました。そのとき、指導者が一丸となつていろいろなデータから創意工夫して、効果的で楽しいプログラムをつくりました。

今後も「自ら進んで続けていける魅力的なプログラム」「コミュニケーションを伴った：仲間と楽しい時間を共有できるプログラム」「効果的なプログラム」を、皆様と実践していきたいと思っています。

そのひとつとして、いつまでも歩くことができるようにと、知識と実践をミックスした「歩けば 脳もからだも元気がでる」クイズをご紹介します。皆様もぜひ、クイズと運動に挑戦してみてください。

り！ やる気と根性が足りなかった」と
嘆いてしまうのでしょうか。

「継続は力なり」というものの
「継続するには力はいらぬ」

継続すれば力が身につく、目的が達成
されます。しかし、継続するには「力や
根性」は不要です。大切なことは、継続
する技術（＝コツ）を身につけることな
のです。

行動科学を使っちゃおう！

行動科学とは「人間の行動を実証的に
研究し、その法則性を明らかにしようと
する科学領域」で、少なくとも4つの基礎
理論と100を超える技法（＝行動変容
技法）があります。

今回は代表的な方法を組み合わせ、
3つのポイントをご紹介します。

3つのポイント

point ①「知識」「意欲」を得る
自分自身による動機付け

《ポジティブ思考のすすめ》

point ②「技術」を身につける
初期段階での行動の継続のために
《5つの黄金ステップ》

point ③「支援者」の獲得
他者からの動機付け
《健康パートナー》

Point 3

健康パートナーの 見つけ方 支援者の獲得

自分ひとりで決意しても、その気
持ちは3日間の命（「内的刺激」は
短命）。しかし、その決意を理解
し、事あるごとに「ひと声」かけ
てくれる心あるパートナーを見つ
けることが大切です（「外的刺激」
は長命）。それにはまず、あなた
にとって、健康になってもらいた
い人を見つけること。そしてあな
たは、その人が健康になるように
本気で願います。すると、その人
はあなたの「健康パートナー」と
なってくれます。キーワードは
“愛”です。



がんばってね！

Point 2

5つの黄金ステップで生活改善

効果的な生活習慣の変え方

ステップ1 「問題点を洗い出せ！」

- 食べ方、飲み方、運動などなど。
- 朝起きてから、夜寝るまでをイメージしてみる。



ステップ2 「できますか？ 変えられますか!？」

- その問題点の変えられる点、変えられない点を考えてみる。
- 刺激統制法の活用。(図1)

ステップ3 「ここが重要! 行動目標の設定」

- 毎日もしくは週単位で決める。
- できるだけ具体的に決める（いつ？どこで？何を？どのくらい？）。

目標設定のポイント

- ・○△×で評価できるもの
- ・少し努力して7~8割できそうなもの
- ・やってみて良い結果が出そうなもの
(最初はできそうにない目標でもOK！ 猶予1か月間)
- ・長期間できるもの
- 行動置換法の活用。(表1)

ステップ4 「出来ばえに満足！」

- セルフモニターリングシートの活用。
- 実践した行動を記録し、成功体験を積み重ねる。

ステップ5 「時には温故知新」

- 成果が出た人も、そうでない人も、一旦振り返り、新たな行動目標を。

