

# 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



メッセージ ●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心より感謝しています。ありがとうございます。

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だろうか。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る。

認知症になっても人格や感情があるテレビや新聞などで伝えていきます。たとえ認知症にならぬことがあっても、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。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り、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見つけることが、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頂いた。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おります。

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

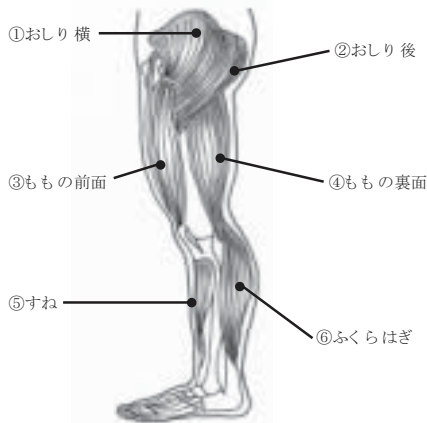
## Quiz 快適に歩くための足腰チェッククイズ

歩けば 脳もからだも 元気がでる！

快適に、楽しく、歩くことは認知症予防につながることは実証されています。次のような場合①から⑥のどの筋肉をパワーアップするとよいですか？

- 歩いていると、よくつまずく。  
( )を前頸骨筋といいます。
- 膝に負担を感じるようになった。膝に不快感がある。  
( )を大腿四頭筋といいます。
- 歩幅をもう少し広くしたい。もう少し力強く歩きたい。  
( )を大殿筋といいます。
- 横にふらつきを感じる。もう少しふらつかないように歩きたい。  
( )を中殿筋といいます。
- 身体が硬くなって腰や膝に負担を感じる。もう少しふらつかないように歩きたい。  
( )をハムストリングスといいます。
- つま先立ちが大変になった。もう少し快適に速く歩きたい。  
( )を下腿三頭筋といいます。

動作には、たくさんの筋肉が使われています。ここでは、動きの中心となる筋肉を示しています。



### すねの筋肉（前頸骨筋）

- ①片足を少し前に出す
- ②かかとを床につけ、つま先を上げて下ろす
- ③ゆっくり繰り返す

★膝は伸ばす

### ふくらはぎの筋肉（下腿三頭筋）

- ①ゆっくりと両足のかかとを上げて下ろす
- ②ゆっくり繰り返す

★指先まで力を入れて

### 太ももの前の筋肉（主に大腿四頭筋）

- ①イスに座る
- ②ゆっくりと片方の膝をまっすぐ伸ばす
- ③ゆっくりと元の位置まで戻す
- ④反対側も繰り返す

★膝を伸ばしたら、つま先を上に向けて

### 太ももの後ろの筋肉（ハムストリングス）

- ①ゆっくりと、できるだけ膝を曲げる
- ②ゆっくりと、元の位置まで足を下ろす
- ③反対側も繰り返す

★太ももは動かさず、膝だけを曲げる

### おしりの筋肉（大殿筋）

- ①背筋と足を伸ばしたまま、上体をゆっくり前に倒す
- ②ゆっくりと片方の脚を後ろに上げる
- ③反対側も繰り返す

★太ももを前に出さない

### おしりの筋肉（中殿筋）

- ①つま先を正面に向けて立つ
- ②ゆっくりと足を真横に上げる
- ③ゆっくりと足を下ろす
- ④反対側も繰り返す

★がに股にならず、真横に開くように

### 股関節回りの筋肉（股関節屈筋群）

- ①ひじを曲げ、肩の高さを目安に上げる
- ②腕と反対側のももを上げ、ひじとくっつける
- ③反対側も行う

**脳いきいき体操**  
健康のために  
毎日運動しましょう