

★粕谷・上祖師谷地区の皆さまへ★

コロナ禍で外出できない今こそ 「運動」「知的活動」「会話」

新型コロナウイルス感染症が世界的に拡大している今、外出を控え、人とのコミュニケーションを控えることは、感染拡大を防ぐためには重要なことですが、認知症予防の観点からすると、外出や人との交流機会の減少は、認知症や軽度の認知障害(MCI)につながる恐れがあります。

そこで、家の周辺や室内で、認知症予防となる身近にできることをお伝えします。

■運動

①歩行は「百薬に勝る?!」

散歩などの有酸素運動は、筋肉を動かすことで、

血流をよくしエネルギー代謝を高めます。また骨に衝撃をあたえることで、脳の神経細胞を活性化させるホルモンが多く分泌されるため、認知症予防には効果大。

「歩く」ときは、姿勢を正して胸をはり、腕を後ろに振る感覚で。歌いながらや100から7を引いたり、しりとりしたりと、「知的活動」も同時に行えば、一石二鳥ですね。

歩行は、かかとから着地し、つま先に体重を移動する一連の動作で行いましょう。太腿やふくらはぎ、脛(すね=弁慶の泣き所)、足裏などの筋肉を鍛えることで、転倒予防となる大事な筋肉が鍛えられます。



室内ではこの動作をよりスローモーションで。



後ろ向きに、つま先からかかと移動も、これらの筋肉やお尻の筋肉を鍛えるのに効果があると思われます。ぜひやってみてください。

膝に痛みのある人は、椅子に座って太腿を上げ、歩く動作をしたり、足首の屈伸運動をしてみましよう。

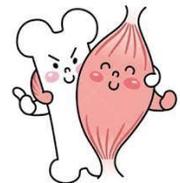


②かかと落とし…骨への刺激は若さを保ち、記憶力アップに効果的

骨が出す物質は、いま世界で注目されている研究分野のひとつだそうです。骨髄が赤血球をつくる役目であることはご存じでしょうが、骨が出すその物質は、膵臓や腸、肝臓や腎臓など、多くの臓器に働きかけ、糖尿病の予防や免疫力、筋力など、若さを保つ働きがあることがわかってきました。

さらに①でも書きましたが、最近では骨に衝撃を与えることで放出される物質(オステオカルシン)が、記憶をつかさどる「海馬」を成長させ、記憶力をアップさせる効果が期待されているとのことです。

(NHK出版『人体』より)



そこで「かかと落とし」の運動は、室内外、どこでもできる運動です。

まずかかとを上げつま先立ちしてから、ストンと

軽く床にかかとをおろします。TVを見ながら、

椅子に座りながらでもOK。

朝晩歯磨きするときに、20回程度なら、

簡単に習慣化できそうですね。



③スクワット

骨からでる物質とは別に、筋肉を動かすことで出るホルモン物質(マイオカイン)は、血糖値や血圧が下がるだけでなく、がんや脳卒中、糖尿病や認知症、うつ病のリスクを下げる可能性があるそうです。その物質は運動すればどの筋肉でも作られるようですが、体の中でもっとも筋肉量の多い太腿を動かすことが、効率よく分泌できるといえます。そこで、スクワット。

まず椅子に座った状態から立ち上がり、腕を前にして軽く手を組み、お尻を突き出すようにしてゆっくりと腰を下ろし、座らずに、またゆっくりと立ち上がります。



ポイントは、お尻を後ろに突き出すこと。膝がつま先より前に出ると、膝をいためますのでご注意ください。

トイレの便座に座るときもちょっと意識してみましょう。

家の中で、生活動作の中で、いつでもスクワットはできます。

■知的活動

トランプやクロスワードパズル、数独など、頭を使ったり、指先を動かすことは認知症予防に効果があるようです。手足の指は、脳に占める領域が広く、指を動かすことで脳の神経細胞を効率よく刺激します。また血流をよくすることで脳の神経細胞に酸素や栄養の供給が活発になり、衰えた神経細胞を活性化させるといいます。

たとえば、ピアノやギターを弾く、習字、絵を描く、刺繍や編み物、俳句などなど、ご自身の興味のあることを、楽しみながらすること。また料理も献立を考え段取りよく調理することや、ラジオを聞いたり、声を出して本を読むこともいいと思います。



■会 話

何気ない会話であろうと、脳は高度な知的活動をしています。会話相手の話の内容を聞き、理解し、自分の考えをまとめ、伝わるように返答する。人と人とのコミュニケーションは、もっとも重要な認知症予防のひとつです。

コロナ禍のいま、デイサービスも休み、家族が遠く、ひとり住まいの方はなおさら、人とのコミュニケーションの機会が減り、ストレスや不安をお持ちだと思います。感染を予防しながら、適度な距離をもって会話したり、電話やメールなどコミュニケーションの機会を減らさないように心がけてください。

いまほど、人とのつながりの大切さを強く感じるときはありません。

いつでも私たち、あんしんすこやかセンターに、気軽にご相談ください。

●上祖師谷あんしんすこやかセンター(地域 包括支援センター)

世田谷区上祖師谷2-7-6 上祖師谷まちづくりセンター内

TEL.03-5315-5577/ FAX03-3305-6333