

【外来リハ通信】2016.2

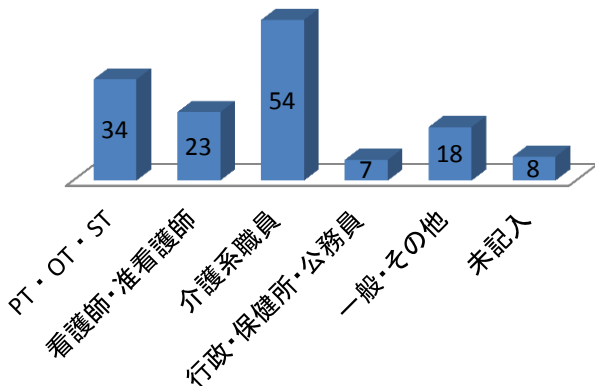


第8回介助技術講習会を1月23日（土）13:00～16:00に、『運動による認知症予防の可能性』というテーマで開催しました。

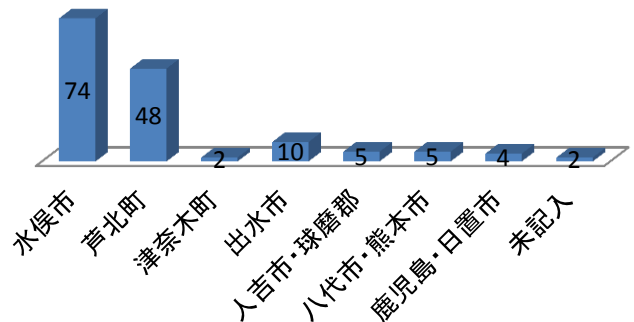
講師は、国立長寿医療研究センター予防老年学研究部室長の牧迫飛雄馬先生でした。所属される研究室で開発された認知症の予防を目的としたコグニサイズは、NHKスペシャルでも特集されるなど注目されています。牧迫先生は早稲田大学大学院にて博士号を取得され、高齢者の運動、MCI（軽度認知障害）、認知症の予防などの研究に携わっておられ、日本国内だけでなく、海外でも数多くの成果を発表されています。



参加者（職種別）



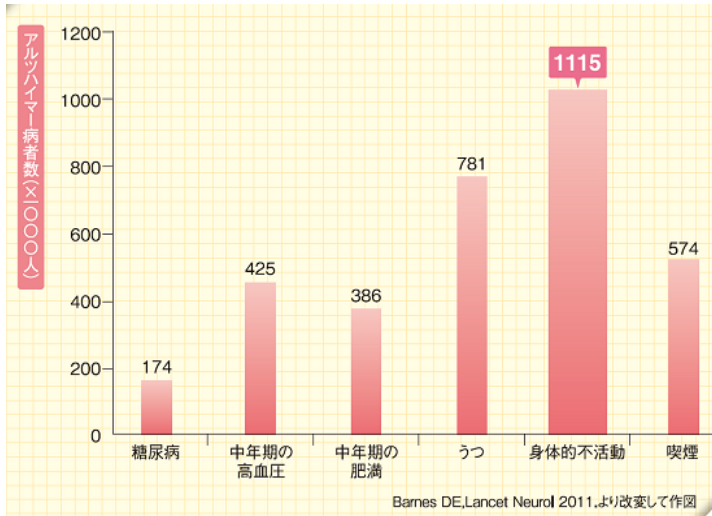
参加者（地域別）



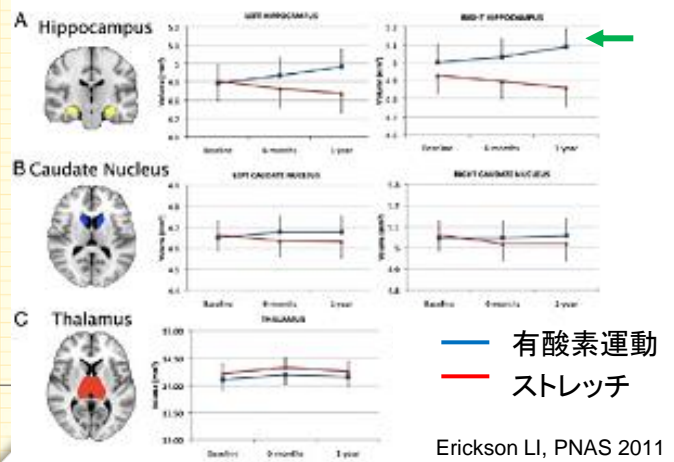
今回の講習会には約170名の申し込みがありましたが、介護に関連したスタッフが多く参加され、『認知症』に対する関心の高さが伺えました。地元水俣・芦北を中心に多くの方にご参加頂きました。

講習会の内容について一部ご紹介します

日本における認知症予備軍(MCI)は現在400万人にのぼりますが、認知症の一番の誘発因子は加齢です。高齢化は世界的な問題で、現在3.2秒に1人が新たに認知症と診断されています。認知症予防は切迫した問題ですが、身体的不活動がアルツハイマー型認知症の危険因子となることが示され(左下図)、またストレッチよりも有酸素運動をする方が認知症に関係する海馬の容量が増加することも報告されています(右下図矢印)。MCIに対する適切な運動は、認知症予防の上で非常に重要です。



運動による脳容量の変化



『コグニサイズ』とは、Cognition(認知) + Exercise(運動) からなる造語で、運動に認知課題(頭を使う)を加えて認知症の発症を遅らそうという、牧迫先生が所属される国立長寿医療研究センターで開発された認知症の予防を目的としたプログラムです。<http://www.ncgg.go.jp/cgss/department/cre/cognicise.html>



①準備運動



②コグニサイズ指導



③実践

後半には会場の皆様とコグニサイズを実践しました。『間違っても大丈夫』と先生の優しい声に励まされ、楽しく笑顔に包まれた講習会でした。

ご参加頂いた皆様の声はアンケート結果をご覧ください