

認知症早期発見と予防の場としてのエクササイズ

「ハートフルレッスン」の実践と効果



利根川久女紅

利根川Kスタジオ 利根川施療院・日本リンパビクス協会
特定非営利活動法人 高齢者安全運転支援研究会

プロフィール

- 平成元年1月10日スタートのアットホームなスタジオ
- エアロビクスのレッスンは、高齢者クラス、ゆっくりエアロ、マタニティ・アフタービクス等、受講生の状態に合わせたクラス編成。
- 子供のエアロ、ヒップホップのクラスも人気。
- 山口バレエ教室も併設
- 元日本ハムトレーナー多田久剛
- 糖尿病患者対象トレーニング（看護師付き）
- ボディバランスエクササイズ考案、AFAA公認インストラクター、マタニティビクス協会公認インストラクター、運動療法公認インストラクター、国際救命救急協会CPR.EC.テーピングインストラクター、療術師1級、ビワ灸温圧療法師、エアロビクス・シニアビクス・トレーナー養成講師

昨年度認知症予防学会学術集会での発表風景



度肝を抜いた突然の「ゲゲゲの鬼太郎」の曲に合わせての高齢者エクササイズ。
座学の中に本物のエクササイズ学も必要。おあそびも必要であるが、効果は本物から生まれます。
60～90分のプログラムを学術集会で導入し、皆さんと一緒に学んでみてはいかがでしょうか？

活動報告

- 約20年前からはグループホームやデイ・ケア施設において認知症予防を重点としたレッスンを恒常的に実施。
- 平成24年度からはスタジオ来所者や、地方自治体等行政から依頼された講演会の会場や、著者の出身自動車教習所等を始めとして「物忘れ相談プログラム(MSP)」を取り入れ、高齢者の物忘れ度合いの実態把握とレッスンの効果測定に取り組み始めた。
- 自動車教習所では、出席された皆さんの集中力、意欲は充分高いと感じたが、関節の可動域の狭さと反応速度、動きの記憶力は運動群に比べて大変遅いということが判った

スタジオ



写真は水曜日の教室。

利根川Kスタジオでは月、火、水、木、金に高齢者向けのエクササイズ教室を開催
(おしゃれをして、出かけるチャンス)

雨にも負けず、風にも負けず、嵐でも休まず通い続けます
(仲間がいる、楽しい、効果が出るから。すべての曜日に通う生徒さんも)

エクササイズ参加高齢者のスクリーニング

- 57歳～77歳の高齢女性約40名にMSPを実施
- 12点以下の生徒が4名（12点×3名、8点×1名）
- 8点の生徒さんはアルツハイマー型認知症
- 他のMSP低得点者4名に専門医受診を促し、全員問題なし

真剣な眼差しで必死になっている姿がステキでした。

「専門医受診ができて安心しました」と喜びの声を皆さんから頂きました。

専門医の紹介と引率は、元筑波記念病院婦長、現山野美容芸術短期大学教授
田嶋順子氏です。

スタジオ来所者のエクササイズの効果

1. 膝の故障等で杖なしでは歩けなかった生徒さん(79歳、78歳、66歳)が杖なしに

①78歳の生徒さん＝過体重(101kg)、膝の人工関節 → 現在88kg 杖なし
週3回の「高齢者エクササイズ」を7年間

②66歳の生徒さん＝過体重(98kg) → 現在70kg 杖は1ヶ月で不要に
1年間でエクササイズとリンパオリジナルセルフマッサージで25kg減
高齢者指導インストラクター養成クラスで奮闘中 さらに3kg減

2. 前頭側頭型認知症の生徒さん(70歳)

平成10年、高齢者養成クラス第一期生(この時点でケラケラ笑い通し)

発症は55歳時点と考えられる。現在も症状は続き、ご主人動向で自転車通所。

書道の大家で文字は今でもすばらしいが、依頼しても

歩いて外出すると目的地に到達できず、自宅にも帰り着けない

(ご主人、地域包括センター対応)

スタジオ来所者のエクササイズの効果

3. アルツハイマー型認知症の生徒さん(80歳)

63歳でクモ膜下出血。言語・歩行障害が残ったが、レッスンを休まず続けた結果、ほとんどクリア。性格が穏やかで優しくかわいらしいので、スタジオのみんなと仲良く対応し、自然に家族の対応もすばらしい)

4. MSP低得点者5名に専門医受診を促した結果、全員問題なし 山野美容芸術短期大学教授田嶋順子氏(元筑波記念病院 看護婦長)引率の元、全員認知症外来で検査。 全員大喜び

行政依頼の講演会

川崎市保険衛生事業団よりの依頼で「一般高齢者施策事業介護予防普及啓発事業」での講演実施



川崎市健康づくり事業財団での高齢者指導は28年続いているが、川崎市全域での講演、実技指導は月3回現在も続き、受講生の中には58歳からスタートして、83歳の今日まで通っている方も。常に超満員。この他各地区での講演依頼も多く、川崎は認知症予防にアツイエリアです。

会場では「MSP」の実演も行った。

骨髄バンク登録推進運動「命のつどい」でのエクササイズ披露 平成25年5月25日

神奈川県内の教え子(高齢者!)が約100人集合しました。



観客の皆さんも
全員参加。



年に一回のこのステージはとても楽しみにして、目標をもって取り組み、一人が4回くらいステージで発表。15年も続いている。

帰りは仲間と買い物、食事とステキな一日を過ごします。

いつもお化粧をしない人もこの日はバッチリ決まっていますよ。

最高齢者は84歳!

観せる、一緒にやる、仲間を増やす→動きの意図を全作品解説しながら発表します。

終了後、スタジオ入会者や高齢者指導インストラクター養成申し込みが必ずあります。

奈良県三郷町での高齢者安全運転教室

平成25年6月16日 三郷町地域包括支援センター主催



信貴山朝護孫子寺



車があるから生活ができる場所
運転することが認知症予防につながる
運動プログラムが必要(身体で覚えたことは生涯できる)

「理論」より実践 → 意図のある エクササイズは効果抜群



- ・腕の動きで脳の血管の様子を確認
- ・足首の動きで可動域の確認
- ・椅子での立つ、座るで脚力確認
- ・手、指の動きで集中力、認知力の確認
- ・尿失禁トレーニング
(尿意が起きると集中力低下)

※参加された皆さんは殆どマイカーで来場されていました。尿タンギング(途中で尿を止める)は、全員ができないとのこと。内転筋、括約筋のトレーニングが高齢運転者に必要と認識。また、すべての反応速度を上げるために白筋のトレーニングが必要であることを今まで以上に感じた。

都南自動車教習所交通安全講習

都南自動車教習所・座間警察署・相模原南警察署・泉警察署他

平成24年9月24日実施



物忘れ相談プログラム実施結果

(平成24年9月24日:都南自動車教習所)

性別	年齢	経過時間	MSP 合計	即時 再認	見当 識	遅延 再認	図形 認識1	図形 認識2
M	67	3:02	13	3	3	6	1	0
F	67	2:27	13	3	3	6	1	0
F	68	2:38	13	3	4	4	1	1
M	69	3:14	9	2	4	2	1	0
M	71	3:30	13	3	4	4	1	1
M	71	2:44	12	3	4	4	1	0
M	72	2:58	13	3	4	6	0	0
M	72	3:09	12	3	2	6	1	0
M	73	3:12	13	3	4	4	1	1
M	73	3:02	13	3	2	6	1	1
F	74	3:37	10	2	4	4	0	0
M	75	2:42	13	3	4	4	1	1
M	76	2:52	13	3	3	6	1	0

講習予備検査対象者

12点以下	認知症の疑い有り	4名	8.7%
13点	ボーダーライン	9名	19.6%
14点以上	現状問題なし	33名	71.7%

28.3%

とても危険です！

1. MSP－1000の実施結果

61歳～84歳までの男女46名を検査

・60代 13名（男性8名、女性5名） ・70代 30名（男性27名、女性3名）

・80代 3名（男性2名、女性1名）

61～74歳 34名

MSP得点	人数	構成比
15点	12名	35.3%
14点	11名	32.4%
13点	7名	20.6%
12点	2名	5.9%
11点	1名	2.9%
10点	1名	2.9%
9点	1名	2.9%

全受検者

MSP得点	人数	構成比
15点	19名	41.3%
14点	14名	30.4%
13点	9名	19.6%
12点	2名	4.3%
11点	0名	0.0%
10点	1名	2.2%
9点	1名	2.2%

75歳以上※ 12名

MSP得点	人数	構成比
15点	7名	58.3%
14点	3名	25.0%
13点	2名	16.7%
12点	0名	0.0%
11点	0名	0.0%
10点	0名	0.0%
9点	0名	0.0%

※【講習予備検査】
対象

実施結果の報告は教習所へされているが、その後の対応についての相談や問い合わせはない。
日本全国の教習所や警察関係が一緒になって真剣に取り組むことが、事故を未然に防ぐ解決策である
と考える。

続けること、実行すること、結果を出すこと、これが成長で有り成功への道程であるとする。やりっ放し、やっただけでは思いつきの域を出ない。良い方向へ進むことを願う。

物忘れ防止体操の実演



都南自動車教習所での実演指導が毎年行われることにより、高齢者の安全運転の啓蒙につながり、全国に広がると確信している。

「継続は力なり」・・・高齢者を守る社会づくり体操はある！

高齢運転者向け事故防止エクササイズ

「TRAFIC セーフティーボックス」

1. ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

年を重ねることにより骨、関節、筋肉はもろくなって当たりまえ。しかし、運転をするために最低限必要な関節の可動域、筋力は維持させなければならない。

2. 集中力・睡魔・尿意

- ・運転中の睡魔は年齢問わず要注意。昼用アロマが大変役に立つことを私自身が味わっています。
- ・尿意は括約筋を意図的にトレーニングすることにより防ぐことができるようになりますので、男女問わず訓練が必要

足指 ↓ 親指の踏ん張る力

足首 ↓ 可動域維持

ふくらはぎ ↓ こむらがえり予防
(腓腹筋) ストレッチの重要性

膝 ↓ 屈曲、伸展動作

股関節 ↓ 下肢のむくみ、こむら返り、
腰痛予防

腿
↓ 外転・開く力、腰を守る
↓ 内転・しめる、引きつける力
↓ 裏(二頭筋) 曲げる、座る、踏ん張る力
↓ 前(四頭筋) 伸ばす、アクセル・ブレーキを
押す(踏む) 力

腰 ↓ 捻転動作をスムーズに

首 ↓ 左右前後安全確認

背中 ↓ 起きる

胸 ↓ 支える

手首 ↓ 関節可動域維持

握力 ↓ ハンドルさばき

脳練 ↓ 集中力、脳の血流を良くする

お知らせ

いきいきかわさき区提案事業

いきいきくらす

講演会

生涯自立して生きるための知恵



東京家政大学名誉教授
樋口恵子先生

10月19日
13時～15時30分
神奈川県川崎市
川崎大師平間寺
信徒会館
定員500名(先着:無料)

主催「川崎市」「余暇を利用するひまつぶしの会」
「いきいきかわさき区提案事業 実行委員会」

座ってできる体操とお話



利根川久女紅

問合せ先:川崎市役所まちづくり推進部企画課 (電話)044-201-3267



ご静聴ありがとうございました。

