

代々木病院の理念

ヒューマニズムにもとづく医療・介護の実践

くらしと健康

No. 636 2020年 10月号 1部60円 友の会会員は会費に含まれています 発行 東京勤労者医療会代々木病院 院長 河邊 博正 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-30-7 TEL 03(3404)7661 http://www.tokyo-kinikai.com/yoyogi

運動、頭を使う、コミュニケーションの三つが効果的

コロナ禍での認知症予防

コロナ禍で認知症が増加？

新型コロナウイルス感染症予防のため高齢者の外出自粛が続き、認知症になる高齢者が増えるのではないかと心配されています。現在65歳以上の4人に1人が認知症とその予備軍とされています。予備軍と言われる軽度認知障害の方々、さらには健康な高齢者の方々

加速する可能性があります。軽度認知障害の方でも、予防対策をとれば1割くらいの方は正常に復帰するし、4割くらいの方は認知症にならず軽度

三つの取組みで認知症予防を

日本認知症予防学会の研究では、認知症予防として①「運動」、②「知的活動」、③「会話・コミュニケーション」の三つの

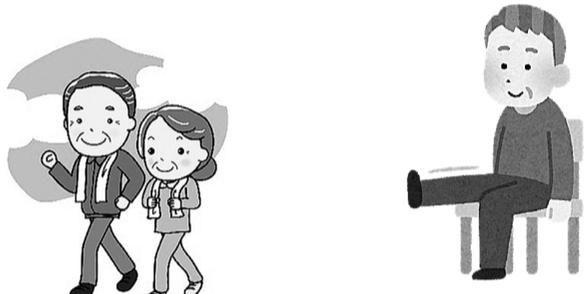
①筋力を鍛える(筋力運動)、②持久力をつける(有酸素運動)、③柔軟性をつける(ストレッチ)が大切です。1日30分以上の運動が推奨されています。家の中でも出来る運動では、スクワット、イスから立ち上がり、座ったり座った状態で足を持ち上げたり下げたりなどの運動です。また3密にならない場所なら散歩に出るのも良いことです。運動によって神経栄養因子と呼ばれる神

二つ目の「知的活動」は、頭を使ったり指先を動かすような活動で脳を活性化します。例えば、塗り絵、園芸、手芸、間違い探し、パズル、折り紙、お手玉、歌を歌う、本を読む、絵を描くなどです。ただし、強制的でなく、本人が楽しく取り組めることが大切です。三つ目は「会話・コミュニケーション」ですが、これは今一番難しい状況にあります。直接会って話すのが難しい場合には、電話で話すこと、また電話の回数を増やすことも良いことです。さらに顔を見ながら話せるビデオ通話などを積極的に使って会話することも推奨されています。

日本認知症予防学会の提言

①1日30分以上の身体を動かす運動や体操をしましょう

例:散歩(三密にならない場所で)



②自分の好きな、楽しいことを行うことを日課にしましょう

例:歌を歌う、本を読む、絵を描く、マスク作りなど



③家族や友人との会話を楽しみましょう

(直接話すときはソーシャルディスタンスを保って、あるいはネットや電話を使って)



経細胞の働きを良くしたり、弱っている神経細胞を助けるようなホルモンが分泌されます。運動は身体に良いだけでなく脳にも良いということがわかっています。二つ目の「知的活動」は、頭を使ったり指先を動かすような活動で脳を活性化します。例えば、塗り絵、園芸、手芸、間違い探し、パズル、折り紙、お手玉、歌を歌う、本を読む、絵を描くなどです。ただし、強制的でなく、本人が楽しく取り組めることが大切です。三つ目は「会話・コミュニケーション」ですが、これは今一番難しい状況にあります。直接会って話すのが難しい場合には、電話で話すこと、また電話の回数を増やすことも良いことです。さらに顔を見ながら話せるビデオ通話などを積極的に使って会話することも推奨されています。

千駄の萱

7月号で「熱中症に気をつけて」と書かせて頂いたが、皆様はこの夏をいかに過ごされたであろうか。私も初めての経験だったが、真夏にマスクを外を歩くことの大変さを身にしみて味わわされた。病院なので真夏であっても中ではマスクをすることも珍しくないが、炎天下でのマスク着用の暑さと言ったらなかつた。それでも人の多い場所では日本人の大半がきちんとマスクを着用し、様々なメーカーが夏用マスクを迅速に開発したのは日本らしい事だと思う。一方でマスク着用ゆえに熱中症になったと思われるケースも多々報道されており、困難さが浮き彫りとなった。温暖化の影響で本来インドネシアやマレーシアあたりで作られるトロピカルフルーツが千葉や埼玉で出来るようになった。以前は35度になれば異常気温でニュースになっていた程だったが、近年の夏は毎日多くの地点で35度を超える。秋に入り真夏よりは涼しくなってきたものの依然として日中は暑い事が多いので、コロナに気を配りつつ適宜エアコン等対策され、体力を落とさないように過ごして頂きたい。(ひ)