

認知症予防のための運動プログラム

国立長寿医療研究センターでは、研究からMCI(認知症ではないが正常とも言えない状態)の段階で、運動と認知トレーニングを組み合わせた「コグニサイズ」の実施が、認知機能の低下を抑制することを明らかにしました。

コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせ、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。英語の cognition(認知)と exercise(運動)を組み合わせ、cognicise(コグニサイズ)と言います。

コグニサイズ

足踏み



マルチステップ



足踏みやステップをしながら計算をします。数を数えながらステップをしますが「3」の倍数の時に手を叩くようにして下さい。慣れてきたらステップを遠く、または大きくしたりしてみましょう。

有酸素運動

ウォーキング

1日 7000~8000歩

歩くと認知症を予防できるといわれている



歩くときは背中と膝を伸ばし歩幅をいつもより大きくして少しはやめに歩きます。

筋力トレーニング

スクワット 10回 × 3セット

- 1 足を肩幅に広げる
- 2 背筋を伸ばし前かがみで膝を曲げる



膝を曲げる運動は、下肢の筋力向上に役立ちます。筋力トレーニングで認知機能が改善したとの報告もあります。

豆腐ソティの 小松菜・牛肉あんかけ

【材 料】4人分

木綿豆腐	1丁	【あん】	
塩・こしょう	少々	みりん	小 2/3
小麦粉	適量	だし汁	80cc
にんにく	適量	酒	小 1
サラダ油	適量	中白	小 1
牛肉	80g	ごいくち醤油	大 1
まいたけ	40g	水溶き片栗粉	適量
小松菜	60g		

【作り方】

1. 豆腐は厚さ 1cm 程にスライスしておく
牛肉・小松菜・まいたけは食べやすい大きさに切っておく
2. 小松菜は塩を入れたお湯でさっと茹でておき、水気を絞っておく
3. 豆腐に塩・こしょうをして、小麦粉を軽くまぶしておく
4. フライパンに油を熱し、にんにくを入れて油に香りをつけてから豆腐を焼く
5. あんを作る。調味料 A を鍋へ入れ加熱し、牛肉とまいたけを入れ火を通す
そこへ小松菜を入れて水溶き片栗粉でとろみをつける
6. 焼きあがった豆腐へ 5 のあんをかけて出来上がり

たんぱく質は筋肉や運動を行う上で必要なエネルギーになる大切な栄養素です。今回は豆腐や牛肉でたっぷりたんぱく質を摂りつつ、カルシウムが含まれる小松菜と、カルシウムの吸収を促し、骨を強くする作用があるビタミン D が含まれるまいたけを使用したメニューです。

ナースのワンポイントチェック

誰でも出来る一次救命処置

最近のできごとで、電車に乗っていた時に男の人が倒れてしまい、周りの人はおどおどしていたり驚いたりして、次の行動ができず見ていたという話を聞きました。もし倒れた人の心臓が止まっていたら、発生から1分毎に蘇生率が10%ずつ下がります。

一次救命処置とは、急に倒れたり、窒息を起こした人に対して、その場に居合わせた人が救急隊や医師に引継ぐまでの間に行う応急手当のことです。今は、駅やコンビニ、公共施設などあらゆるところで AED という言葉を目にします。

AED とは、Automated External Defibrillator (自動体外式除細動器) の略称。心臓が心室細動という状態(不規則に小刻みにけいれんしている状態)で機能停止しているとき、心臓に強い電気ショック(除細動)を与え、正常な状態に戻すものです。使い方としては、電源を入れて(中には蓋を開けると電源が入るタイプもあります)パッドを直接乾いた身体に貼ると、後は器械が電気ショックを与えるか判断してアナウンスしてくれます。

おおまかな手順として

- 1 倒れている人を見つけたら、意識があるか確認する
- 2 意識なければ、周りの人を集め救急車を呼ぶ人・AED を探してきてもらう人・胸骨圧迫をする人と指示します。(人工呼吸は、意思と技術がある場合には推奨されています)
- 3 途中、意識が戻れば胸骨圧迫を中止します。
- 4 AED が到着するまで、胸骨圧迫を持続し行います。
- 5 AED が到着したら、乾いた身体にパッドを貼付し、AED を起動させます。
- 6 救急隊が到着するまで一次救命処置(胸骨圧迫・AED 及び人工呼吸)を行い、救急隊に引き継ぎます。



当院でも年に1回、看護師が主体となり事務員やリハビリ、放射線技師の方など、いわゆるコメディカルの方にも分かるよう一次救命処置の講習を行っています。倒れた方の命を救う為にも、その場に立ち会うことがあれば、勇気を出して救命処置に携わってください。

外来のご案内

午前診 受付時間 / 8:00～11:30 診察開始 / 9:00～ 夜診 受付時間 / 16:00～18:30 診察開始 / 16:30～

整形外科	月	火	水	木	金	土
午 前 診	林 成治 井関 一造(初診) 中村 卓	林 成治 森本 時光(初診) 西野 吉哉 中村 薫(再診)	林 成治(初診) 市川 耕一(初診) 信田 益宏 宮脇 裕二	信田 益宏(初診) 中村 薫(初診) 櫻井 啓一 深澤 穂高(再診)	林 成治 木下 拓也(初診) 中村 卓 藤井 裕士(再診)	信田 益宏(1・3・5週) 林 成治(2・4週) 中村 卓(2・3週) 川端 確(3・4・5週) 担当医
午 後 診 (予約のみ/14時～16時)		櫻井 啓一				
夜 診	中村 卓 市川 耕一 藤井 裕士 井関 一造	林 成治 藤井 裕士 深澤 穂高 西野 吉哉		山部 孝弘 深澤 穂高 木下 拓也	信田 益宏 中村 卓 市川 耕一	

整形外科 専門外来		月	火	水	木	金	土
人工関節 センター	午 前 診	中村 卓			鎌山 博士	中村 卓	中村 卓(2・3週) 松浦 正典(2・4週)
	午 後 診	鎌山 博士(予約のみ)					
	夜 診	中村 卓			山部 孝弘	中村 卓	
肩関節 センター	午 前 診			市川 耕一			市川 耕一(1・3・5週)
	午 後 診			市川耕一(予約のみ)			
	夜 診	市川 耕一				市川 耕一	
手の外科	午 前 診	宮本洋/青木優季 (紹介のみ・9時半まで)		宮本洋/青木優季 (予約のみ)		宮本洋/青木優季 (予約のみ)	川端 確(3・4・5週)
	午 後 診			青木優季(13～15時)	青木優季(13～15時)	宮本洋/青木優季 (予約のみ)	
	夜 診	宮本 洋(予約のみ)					
脊 椎	午 前 診						豊田宏光(1・3週)
	午 後 診				信田益宏(予約のみ)		
スポーツ 整形	午 前 診		西野 吉哉			木下 拓也	
	夜 診		西野 吉哉		木下 拓也		
リウマチ	午 前 診	林 成治					

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
午 前 診	鶴山 淳	松本 匡章	担当医	松本 匡章	鶴山 淳	鶴山 淳
午 後 診					〈もの忘れ外来〉 楊川 寿男(予約のみ)	

形成外科	月	火	水	木	金	土
午 前 診	宮本洋/青木優季 (紹介のみ・9時半まで)	水田 栄樹	宮本洋/青木優季		宮本洋/青木優季	羽多野 隆治(1・2・3週) 菱 成樹(4・5週)
午 後 診	王 毅彪(予約のみ)		青木優季(13～15時)	青木優季(13～15時)		
夜 診	王 毅彪				宮本洋/青木優季 藤川 平四朗	

内 科	月	火	水	木	金	土
午 前 診	中谷 幸次	中谷 幸次	中谷 幸次	中谷 幸次	中山 賢史 宮本 隆(予約のみ)	中谷 幸次(4週) 田中 寛人(1・2・3・5週)
午 後 診(予約のみ)		宮本 隆				

送迎バス時刻表

駅⇄病院ルート

泉佐野駅 利用の方

病院発→泉佐野駅行き		泉佐野駅発→病院行き		8時台	病院発→日根野駅行き		日根野駅発→病院行き		8時台
8:20	8:25	8:25	8:25		8:35	8:40	8:40	8:45	
9:05	9:20	9:10	9:25	9時台	9:35	9:40	9:40	9:45	9時台
10:05	10:20	10:10	10:25	10時台	10:35	10:40	10:40	10:45	10時台
11:05	11:20	11:10	11:25	11時台	11:35	11:40	11:40	11:45	11時台
12:05	12:50	12:10	12:55	12時台	—	—	—	—	12時台
13:30(土曜:15)	13:35(土曜:20)	13:35(土曜:20)	13:35(土曜:20)	13時台	13:30(土曜:15)	13:35(土曜:20)	13:35(土曜:20)	13:40(土曜:25)	13時台

日根野駅 利用の方

病院発→日根野駅行き		日根野駅発→病院行き		8時台	病院発→日根野駅行き		日根野駅発→病院行き		8時台
8:35	8:40	8:40	8:45		9:35	9:40	9:40	9:45	
9:35	9:40	9:40	9:45	9時台	10:35	10:40	10:40	10:45	10時台
10:35	10:40	10:40	10:45	10時台	11:35	11:40	11:40	11:45	11時台
11:35	11:40	11:40	11:45	11時台	—	—	—	—	12時台
12:30(土曜:15)	12:35(土曜:20)	12:35(土曜:20)	12:35(土曜:20)	12時台	13:30(土曜:15)	13:35(土曜:20)	13:35(土曜:20)	13:40(土曜:25)	13時台

駅⇄病院ルートについて

- ★13:30 発は病院→泉佐野駅→日根野駅経由になります。(土曜日は13:15 発)
- ★土曜日は13:15 病院発が最終です。
- ★日曜、祝日は運休しております。

南海線泉佐野駅前発と JR日根野駅前発 共に
駅前ロータリーの身障者乗降場付近に停車致します

周回ルート

周回ルート		月曜日～土曜日			
海 手 ル ー ト	病院 発	(8:05)	9:45	11:50	13:50
	1 セブンイレブン西本町店	8:10	9:50	11:55	13:55
	2 りんくう総合医療センター 山側	8:12	9:52	11:57	13:57
	3 コミュニティバス 市営松原住宅前バス停付近	8:15	9:55	12:00	14:00
	4 たじりっち広場(ふれ愛センター)	8:18	9:58	12:03	14:03
	5 田尻町役場	8:25	10:05	12:10	14:10
	6 南海羽倉崎駅	8:35	10:15	12:20	14:20
	7 府営羽倉崎住宅(末広公園西)	8:40	10:20	12:25	14:25
	病院 着	8:45	10:25	12:30	14:30
	病院 発	8:55	10:30	13:00	
山 手 ル ー ト	1 野々地蔵会館	9:00	10:35	13:05	
	2 日根野会館(日根野西上)	9:05	10:40	13:10	
	3 コミュニティバス 久の木バス停付近	9:10	10:45	13:15	
	4 コミュニティバス 母山バス停付近	9:12	10:47	13:17	
	5 コミュニティバス 上村バス停付近	9:13	10:48	13:18	
	6 上之郷コミュニティセンター	9:15	10:50	13:20	
	7 JR 長滝駅	9:25	11:00	13:30	
	8 松源 長滝店	9:30	11:05	13:35	
	9 中川クリニック前(葵町)	9:35	11:10	13:40	
	病院 着	9:40	11:15	13:45	



〒598-0013 大阪府泉佐野市中町 2-4-28
TEL 072-464-2111(代)
FAX 072-461-1874
HP: www.sanokinen.jp

当院は、財団法人日本医療機能評価機構による
病院機能評価を取得しています。

“みらい” 発行担当 広報委員会



2022.9 vol.55



〒598-0013 大阪府泉佐野市中町 2-4-28
TEL 072-464-2111(代) HP: www.sanokinen.jp

認知症予防・介護予防における運動の大切さ

日本における65歳以上の認知症の人の数は約600万人と推計され、2025年には高齢者の約5人に1人が認知症になると予測されています。高齢社会の日本では、認知症に向けた取り組みが今後ますます重要になります。

認知症の予防に有効な治療の一つに運動療法があります。特に有酸素運動は認知症の発症にも効果があり(一次予防)、進行を抑える(二次予防)にも効果があります。有酸素運動とはウォーキングやジョギング、エアロビクス、サイクリング、水泳など長時間継続して行う運動を指します。できるだけ早期からの運動習慣を身につけておくことが重要で、習慣的な運動や身体活動が認知症予防にこうかてきだという観察研究が数多くあります。運動療法が認知症を予防するメカニズムとして考えられるのがBDNF(脳由来神経栄養因子)という物質です。BDNFは有酸素運動をすることによって増加することが知られており、学習、記憶、認知に関わっています。

運動療法は大きな副作用はなく、手術や薬のように多額の医療費がかかるものでもありません。また運動療法は認知症の予防だけではなく、糖尿病、高血圧などの生活習慣病、筋肉の萎縮や骨密度の低下、心肺機能の低下、便秘、抑うつなどを予防することにもつながる万能薬と言えます。健康な方だけではなく、障害のある方でも医師の指導の下で運動することは可能です。

運動を普段から身につけることで、認知症予防や介護予防につなげていくようにしましょう。

佐野記念病院 リハビリテーション科医師 吉川 達也

佐野記念病院 市民健康講座

運動による認知症予防・介護予防



講 師 佐野記念病院 リハビリテーション科

医師 吉川 達也

理学療法士 庄野 良恵

作業療法士 永尾 優実

日 時

① 令和4年10月14日(金) 14時～15時30分

② 令和4年10月21日(金) 14時～15時30分

※両日、同じ内容です。

参加費 無料

定 員 各回15名

場 所

佐野記念病院向かい 高齢者複合施設ジリタス
(泉佐野市中町3-4-5)

講演内容

- ▶ 認知症予防、介護予防について
- ▶ フレイルやサルコペニアにならないためには
- ▶ セルフチェックしてみよう!
- ▶ 気軽に毎日できる運動方法のレクチャー

佐野記念病院へお電話にてお申し込みください。

10月7日(金)まで

申し込み・お問い合わせ 健康講座担当まで

定員となり次第、
締め切らせていただきます。

072-464-2111