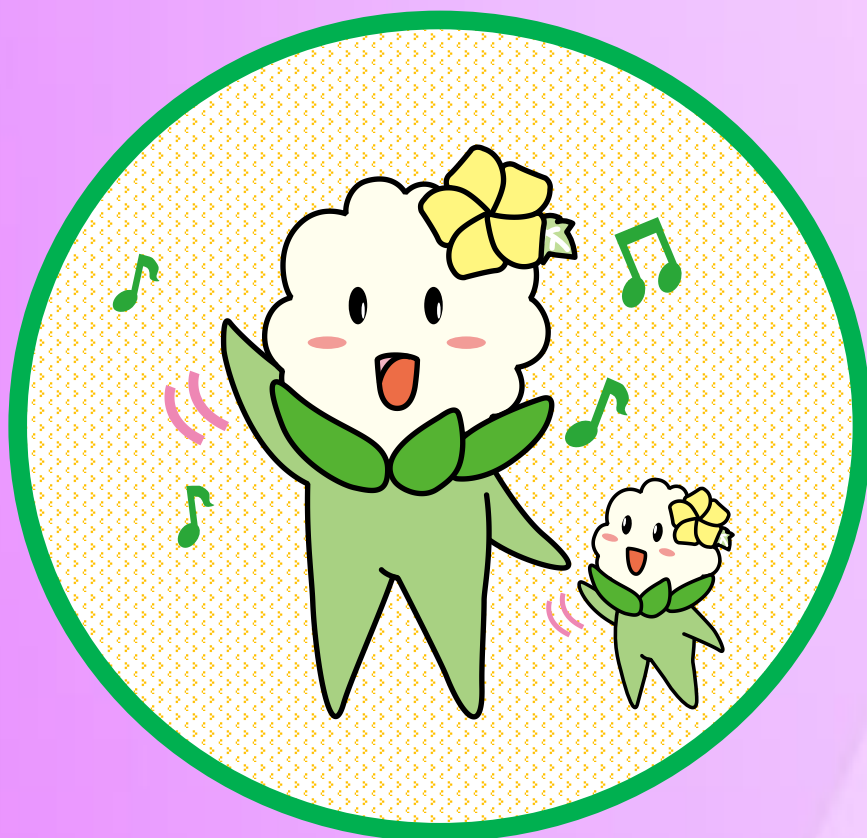
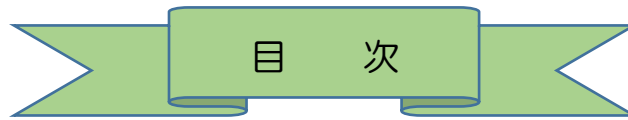


平野区
いきいき脳活
サポートマニュアル



(認知症予防推進事業)

大阪市平野区役所



1	はじめに	1
2	平野区の高齢者の状況	2
3	認知症と認知症予防	3
	(1) 認知症とは	
	(2) 「認知症による物忘れ」と「加齢による物忘れ」の違い	
	(3) 認知症の症状	
	(4) 認知症の予防	
4	予防プログラム	7
5	実施にあたっての注意	9
	(1) プログラムを実施するにあたっての留意点	
	(2) 安全にプログラムを実施するために・・・	
6	プログラム集	11

1 はじめに

高齢者数、特に後期高齢者数の増加に伴い、今後、認知症高齢者数も増加することが予想されます。平野区においても、65 歳以上の人口割合の増加が予測され、高齢化率や在宅認知症高齢者数は上昇傾向です。

認知症は誰もがなりうるものであり、多くの人にとって身近なものとなっています。認知症の発症を遅らせ、また認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らし続けることができるよう、地域全体で取組を進めていくことが必要です。

「認知症予防」とは、「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味で、その効果が期待できる認知症予防プログラムを作成しました。趣味や能力などに合わせてプログラムを選択できることも大切で、広く区民の方に活用いただけるよう、平野区独自のプログラムも取り入れました。

本マニュアルの活用の輪がひろがり、より多くの方々がいつまでも自分らしく暮らしていただけることを願っています。

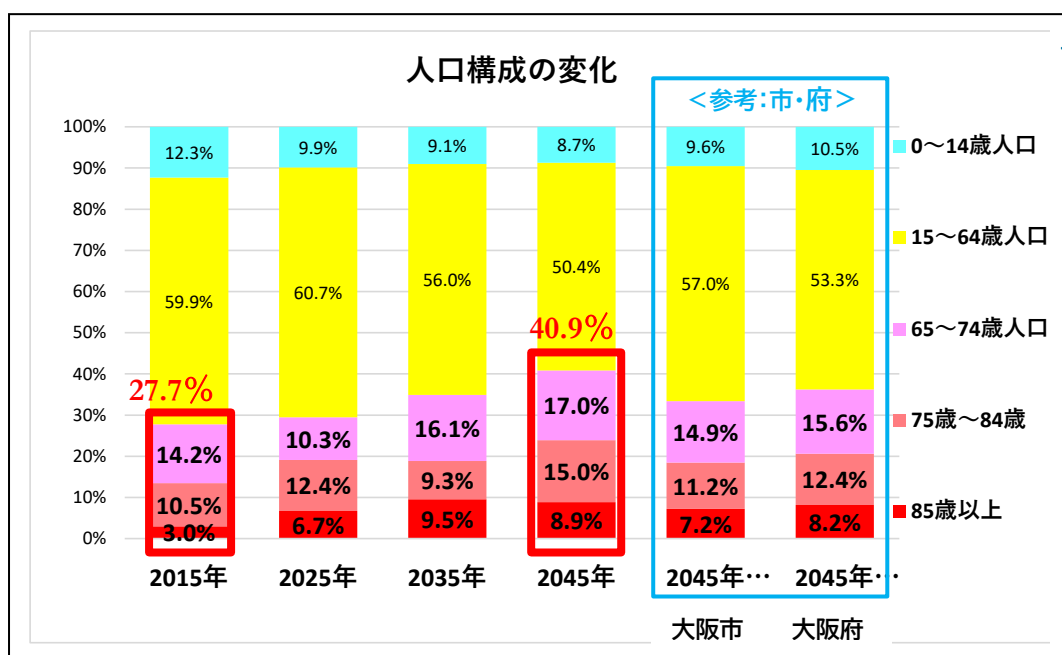
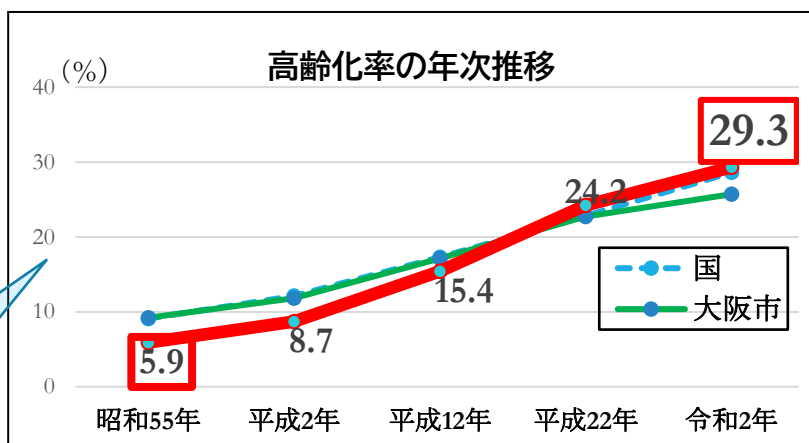
平成28年度作成
令和5年度一部改訂

2 平野区の高齢者の状況

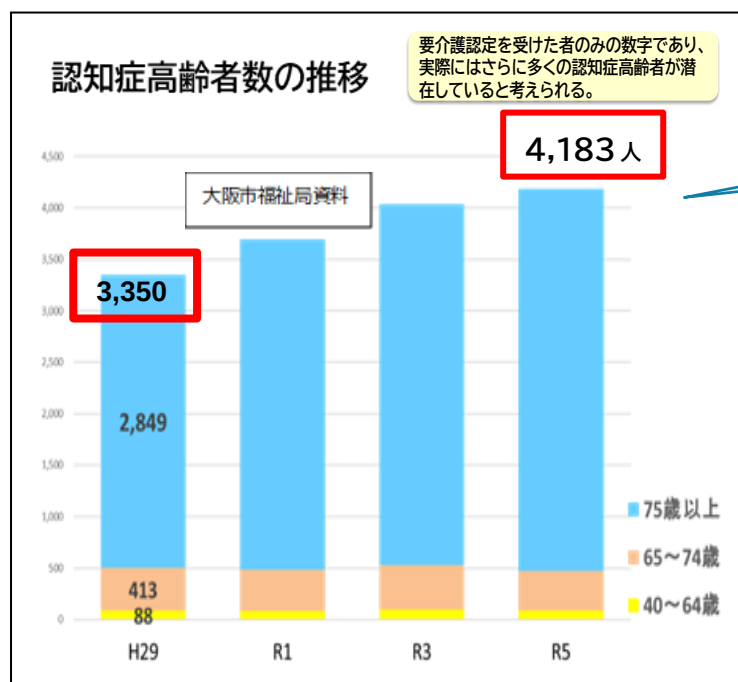
平野区の平均寿命は全国と比較してやや短く、ほぼ大阪市と同程度です。

	男性（歳）	女性（歳）
平野区	78.7	86.3
大阪市	79.3	86.8
全国	81.5	87.6

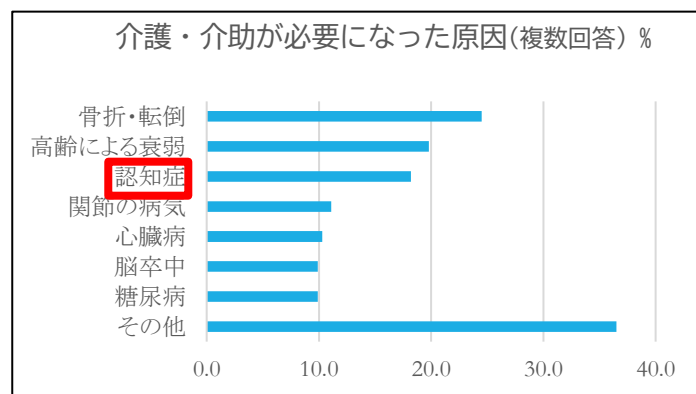
平野区では今後 65 歳以上の高齢化率が上昇することが予測されます。



65 歳以上の人口割合が増加し、2045年には約4割を占める推計であり、市や府に比べ、割合が高い状況です。



平野区の在宅認知症高齢者数は、増加傾向です。



「認知症」(約 18%) も多い状況です。

<R4 年度 大阪市高齢者実態調査資料>

3 認知症と認知症予防

(1) 認知症とは

認知症とは、さまざまな原因により脳に変化が起こり、これまでできていたことができなくなり、生活に支障をきたした状態をいいます。

(2) 「認知症による物忘れ」と「加齢による物忘れ」の違い

認知症による物忘れ

- ・体験全体を忘れる
- ・新しい出来事を記憶できない
- ・ヒントを与えられても思い出せない
- ・時間や場所の見当がつかない
- ・日常生活に支障がある
- ・物忘れに対して自覚がない



加齢による物忘れ

- ・体験の一部分を忘れる
- ・ヒントを与えられると思い出せる
- ・時間や場所など見当がつく
- ・日常生活に支障はない
- ・物忘れに対して自覚がある

(3) 認知症の症状

脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状が記憶障害、見当識障害、理解・判断力の低下、実行機能の低下など中核症状と呼ばれるものです。認知症の症状には、誰にでも生じる共通の症状としての「中核症状」と、中核症状に環境などさまざまな要因が加わって二次的に生じる「周辺症状」があります。

「周辺症状」は必ずしも生じるものではありません。また、認知症に影響されていない「健康な部分」もあることを忘れてはいけません。

本人がもともと持っている性格や環境、人間関係などのさまざまな要因がからみ合って、うつ状態や妄想のような精神症状、日常生活への適応を困難にする行動上の問題が起こってきます。これらを行動・心理症状と呼ぶことがあります。

このほか、認知症にはその原因となる病気によって多少の違いはあるものの、さまざまな身体的な症状もでてきます。とくに血管性認知症の一部では、早い時期から麻痺などの身体症状が合併することもあります。アルツハイマー型認知症でも、進行すると歩けなくなり、終末期まで進行すれば寝たきりになってしまう人も少なくありません。

疑わしい行動

- ・何度も同じことを聞く
- ・ヒントを与えても、思い出せない
- ・支払い時にお札で支払い、小銭がたまっている
- ・その場でうまくとりつくろい、作り話をしてしまう
- ・趣味や嗜好が変わった
- ・同じものをいくつも買う（冷蔵庫に山積み）
- ・病識がない（これらの症状を自覚していない）

（４）認知症の予防

認知症を完全に予防することはできませんが、発症を遅らせることはできます。

2025 年には 65 歳以上の高齢者の約 5 人に 1 人が認知症を発症するとも推計されており、認知症予防が大切です。そのためには認知症の促進因子を阻害して、防御因子を強化することが目標になります。促進因子阻害の中で、生活習慣病の管理が最も重要であると考えられています。

ア 生活習慣病の予防

（ア）高血圧症

高血圧は、遺伝に加えて、過剰なエネルギーの摂取や肥満、塩分の多い食事、運動不足、タバコ、アルコールの飲み過ぎなどの環境要因が加わることによって発症します。

予防方法

- ・規則正しい食生活
- ・食塩摂取量（成人男性 7.5 g / 日・成人女性 6.5 g / 日未満）
- ・ストレスをためない
- ・睡眠不足にならない
- ・適度な運動を続ける

（イ）糖尿病

糖尿病は、加齢、遺伝、肥満、運動不足、血糖値の上昇が発症因子であり、これ以外にも高血圧や脂質異常症（高脂血症）も独立した危険因子であるとされています。

予防方法

- ・ バランスのよい食事
- ・ 甘いもの、脂っこいものを控える
- ・ 標準体重をめざす、維持する
- ・ 運動習慣を持つ
- ・ 早寝、早起きを心がける

(ウ) 脂質異常症

血液中の脂肪値が高い状態を脂質異常症（高脂血症）と呼びます。

コレステロールと中性脂肪が動脈硬化に関連します。

コレステロールは細胞膜やホルモンをつくるもととなる成分であり、善玉と呼ばれるものと悪玉と呼ばれるものがあります。

中性脂肪は身体のエネルギー源として利用されますが、残った中性脂肪は、全身の脂肪細胞や肝臓に蓄積されます。

予防方法

- ・ 体重を適正にする。
- ・ 肉は赤身のものにするか脂身を取り除いて食べる
- ・ 食物繊維を多く含むものを食べる（野菜・海藻・きのこ等）
- ・ ご飯や菓子類の食べ過ぎに注意する

イ こころの健康

(ア) うつ（うつ状態・うつ病）

精神的なストレスや環境の変化が引き金になります。

高齢期は喪失感を抱きやすい出来事が多く、うつ状態になりやすい時期です。

しかし、周囲は年齢のせいだと思ったり、その症状から認知症と間違われることもあります。

(イ) 睡眠障害

年齢と共に睡眠が変化します。

◎若いころに比べて早寝早起きになる。体内時計の加齢変化によるもので、早朝覚醒自体は病気ではありません。眠気が出たら床につき、朝方目が覚めて二度寝ができないようであれば床から出て朝の時間を有意義に使いましょう。

◎睡眠が浅くなる。そのため尿意やちょっとした物音などでも何度も目が覚めてしまうようになる。

◎心理的なストレス（退職・死別・独居など）や心身の病気等に影響する。

よい睡眠を得るには

- ・就寝環境を整える（室温・部屋の明るさ）
- ・午前中に日光を浴びる
- ・起きる時間、寝る時間を規則正しく整える
- ・食事時刻を規則正しく整える
- ・昼寝を避ける / 日中にベッドを使用しない
（午後3時までにする30分以内の昼寝はリフレッシュにつながる）
- ・決まった時間に身体運動をする（寝る前の4時間は避ける）
- ・夕刻以降に過剰の水分を摂取しない（少量の水分は摂取してよい）
- ・アルコール・カフェイン・ニコチンの摂取を避ける

ウ ライフスタイル

（ア）食生活

- ・1日3回規則正しくバランスのよい食事、薄味に心がける。
- ・朝食は毎朝きちんと食べる。
- ・野菜や果物を多く食べる。

抗酸化作用がある食べ物は、動脈硬化、認知症予防になる。

（ビタミンE（アボガド、かぼちゃ、玄米、春菊、うなぎ、ピーナッツ等）

ビタミンC（キウイ、いちご、ジャガイモ、ブロッコリー等）

ベータカロテン（にんじん、かぼちゃ、小松菜、にら等）



- ・魚を積極的に食べる。特に青背の魚（いわし・さば・さんま・かつお等）

（イ）運動習慣

運動の効果

- ・血液循環の改善（高血圧を改善する、心疾患の危険性を減らす）
- ・消費エネルギーが増える（体重のコントロールに有効）
- ・糖や脂質の代謝が活発になる
（血糖値の改善、善玉コレステロールが増加、内臓脂肪の燃焼）
- ・筋力の向上（基礎代謝の向上、下肢筋力の向上による転倒予防）
- ・骨粗しょう症の予防
- ・気分転換、ストレスの解消 など

（ウ）日中活動（余暇活動）

家族や仲間との会話が安心を生み、快刺激が笑顔を生み、意欲を高め、人のかかわりを持つことや社会とのつながりを持つこと、役割を持つことが生きがいにつながります。自分にあった活動をして日中を過ごしましょう。

4 予防プログラム

●いきいき百歳体操

手首や足首におもりをつけて椅子に腰かけた状態でゆっくり行う筋力運動の体操です。準備運動、筋力運動、整理運動の3つの運動で構成されています。体操は30分程度で激しい動きはなく、ゆっくりと腕やひざを曲げ伸ばしたり、立ち上がったたりする誰にでも簡単にできる運動で、高齢の方や体力に自信のない方でも気軽に実施することができます。

効果として、筋力の向上だけでなく、注意機能・認知機能の向上も見込まれます。

●コグニサイズ

国立長寿医療研究センターが作り出した造語。

「コグニ」は cognition＝認知を指します。

「サイズ」は exercise(エクササイズ)から取っています。

具体的には、認知課題（頭を使った課題）と運動課題（体を使った課題）を両方同時に行うことによって、心身の機能を効率的に上げていくプログラムです。

加齢とともに低下しやすい記憶・認知機能、物事を最後まで達成する力（実行機能）を向上させることができます。

途中でやめてしまうと効果がなくなり、同じ課題の繰り返しは負荷がかからず、機能向上に繋がらないため、慣れてきたら次の課題に移るなどし、適度な負荷をかけながら、長く続けることが重要です。

●笑いヨガ

「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動法です。

体操としての笑いでも、おかしいと感じての笑いでも、身体への健康効果は全く同じであるという科学的根拠に基づいた方法です。

体力が無い人も笑う環境に無い人も、自分で笑いたいと思う人ならだれでもできます。

●音楽

音楽を聴く、カスタネットやタンバリンなどの簡単な楽器を奏でる、歌を歌う、歌に合わせて身体を動かすなどにより、脳の血流が増し、脳が活性化し、記憶力や注意力が向上します。また、リズム刺激により心身をリラックスさせ、情緒の安定、社会性の向上に繋がります。

●手工芸

手指を動かすことで、脳を刺激して活性化させます。また作品を完成させることで、達成感が得られ、できあがった作品について参加者間でコミュニケーションを取ることができたり、作品を自宅に持って帰ることで家族とのコミュニケーションも取るきっかけとなります。

●回想法

過去の懐かしい思い出を語り合うことで、記憶力や集中力が養われ、他者と「話す」「聞く」ことでコミュニケーションを図ることができます。質問は記憶を引き出すものとして、こどもの頃に遊んでいたおもちゃや昔の写真、若いころに流行したもの等を使用します。

●脳活性化レクリエーション

身体を適度に動かすことで身体機能の維持や向上に繋がり、脳の活性化に繋がります。また参加者間でコミュニケーションが取れます。能力や好みに配慮し、参加者に敬意を忘れないよう注意することが大切です。

●コミュニケーションスキル

課題を伴うコミュニケーションゲームを通して、話題を組み立てていく実行機能や思考力を刺激します。

また、グループ内での意思疎通を繰り返す中で、楽しい話題を中心に「ここが動く」ことを目標にして、頭とこころの活性化を図ります。

プログラムの中だけで参加者同士が繋がるのではなく、教室を離れても豊かなコミュニケーションを用いて社会から孤立しない生活を継続するためのスキルを養います。

5 実施にあたっての注意

(1) プログラムを実施するにあたっての留意点

- ・楽しい雰囲気で作る。笑顔を大切に、リラックスできる雰囲気を作る。
- ・ほめて、ほめられてやる気を出させる。互いにほめ合う関係づくりを行う。
- ・表現された言葉を否定しない。
- ・参加者同士のコミュニケーションを重視する。
- ・失敗を防ぐサポートをし、さりげない手助けや助け合いで成功体験を重ねる。
- ・参加者が役割を持てるように働きかける。
- ・得意なこと、できることを見つける。

(2) 安全にプログラムを実施するために・・・

- ① ひざや腰の痛みがある時や、血圧や不整脈などの持病がある場合は、かかりつけの医師や運動指導の専門家に相談してから始めましょう。
- ② 準備運動と整理運動を必ず行いましょう。
- ③ その日の体調に合わせて、運動の量や強度を調節しましょう。
体調がすぐれないときは中止しましょう。
- ④ 水分補給はこまめに十分な量をとってください。
「のどが渇く前に」飲むのがポイントです。

出典：楽しくいきいき、認知症予防【監修】高橋竜太郎（東京都健康長寿医療センター研究所副所長）、
大阪市福祉局発行「健康づくり展げる講座テキスト」、
大阪市北区役所はつらつ脳活性化プロジェクト実践マニュアル、

MEMO

いきいき脳活検討会メンバーのご紹介

五十音順

東 百合	平野区老人福祉センター	(平成29年度)
熱田 務	平野区老人福祉センター	(平成28年度)
磯田 純平	平野区社会福祉協議会	(平成29年度)
伊藤 久美	平野区社会福祉協議会	(平成28年度)
入谷 純光	平野区医師会	
草部 眞美	大阪市認知症介護指導者	
阪口 多代	平野区地域包括支援センター	(平成28年度)
城内 繁	平野区老人クラブ連合会	
中谷 友紀	平野区認知症地域支援推進員	
新居 美千子	平野区老人クラブ連合会	
橋本 早代	平野区キャラバンメイト連絡会	
花崎 大輔	瓜破地域包括支援センター	
松本 由加里	喜連地域包括支援センター	(平成29年度)
撫井 弘二	平野区医師会	
脇阪 靖美	平野区認知症地域支援推進員	(平成28年度)

●アドバイザー

田村 雅幸 精神保健福祉総合研究所

大阪市平野区役所保健福祉課

お問い合わせ先

平野区役所 保健福祉課内 「いきいき脳活」検討会



平野区マスコットキャラクター
ひらちゃん

〒547-8580 大阪市平野区背戸口3丁目8番19号

電話 06-4302-9857

FAX 06-4302-9943

平成29年8月発行