

NPO法人東海循環器病診連携フォーラム

第20回市民公開講座 心臓以外の病気について学ぼう

パート2ー脳の病気について学ぼう

老化予防のために椅子に座ってもできる
運動を教えてください

名古屋第二赤十字病院 理学療法士 永田英貴

老化予防の運動

- ストレッチ
- 筋力トレーニング
- バランストレーニング
- 有酸素運動
- コグニサイズ







筋力

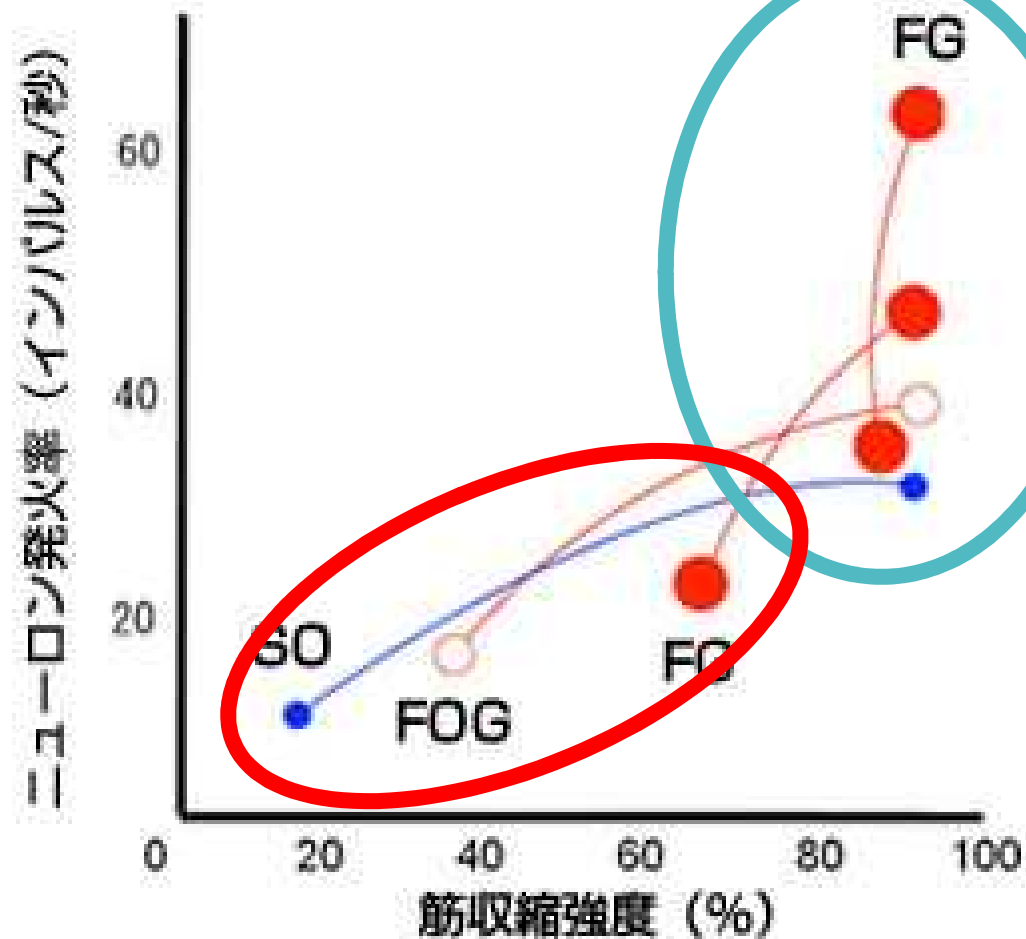


図3 サイズの原理

筋力 アップ
には

ある程度の
負荷が必要

コグニサイズ



国立長寿医療研究センターが開発。
運動と認知課題を組合わせた、認知
症予防を目的とした取組みの総称。
Cognition (認知) と Exercise (運動)
→ Cognicise (コグニサイズ)

コグ

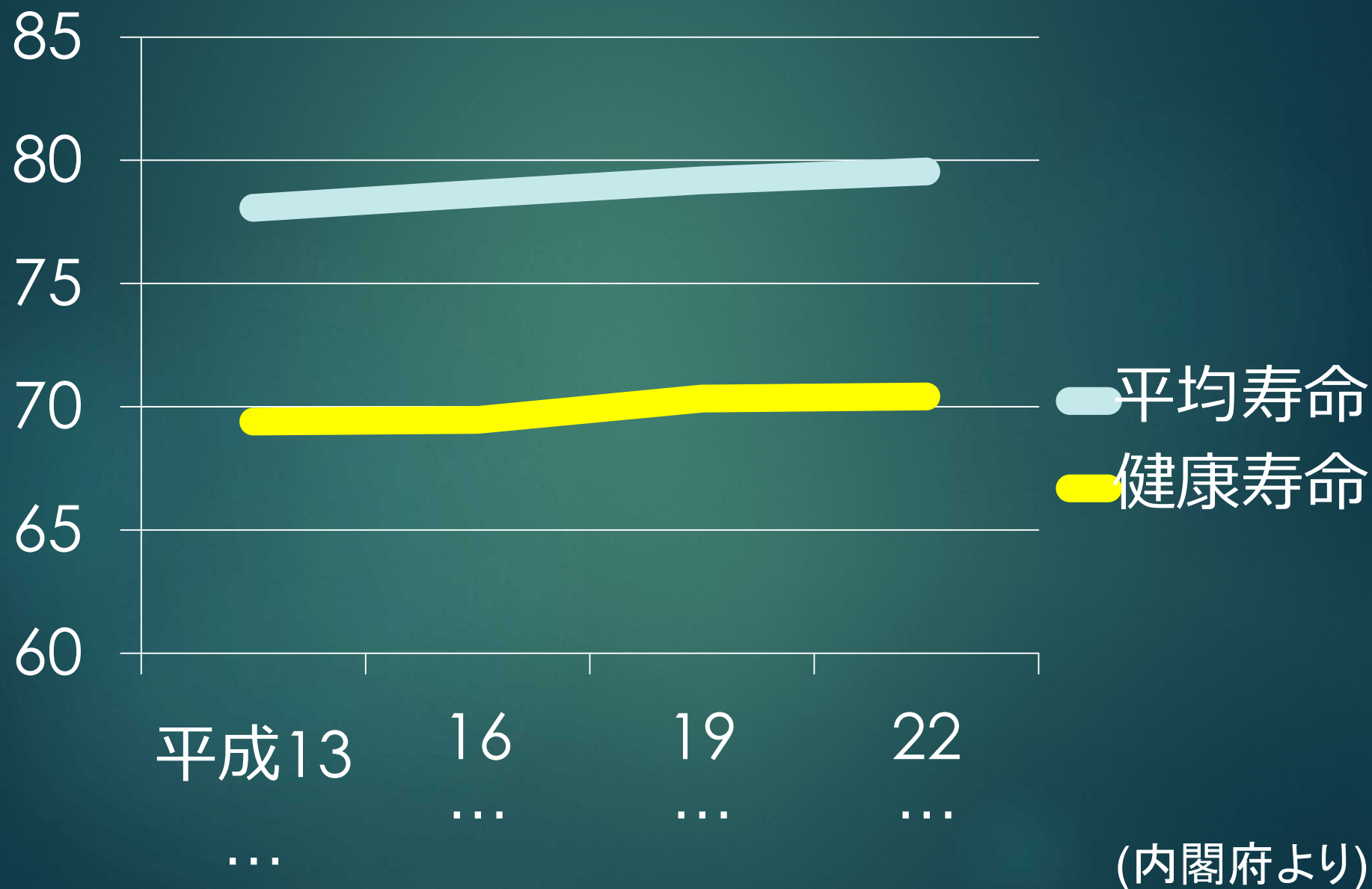
- 足を前後に出します（右から）
- 2の倍数で手をたたきます
- 組み合わせます
- 30まで数えながら行います



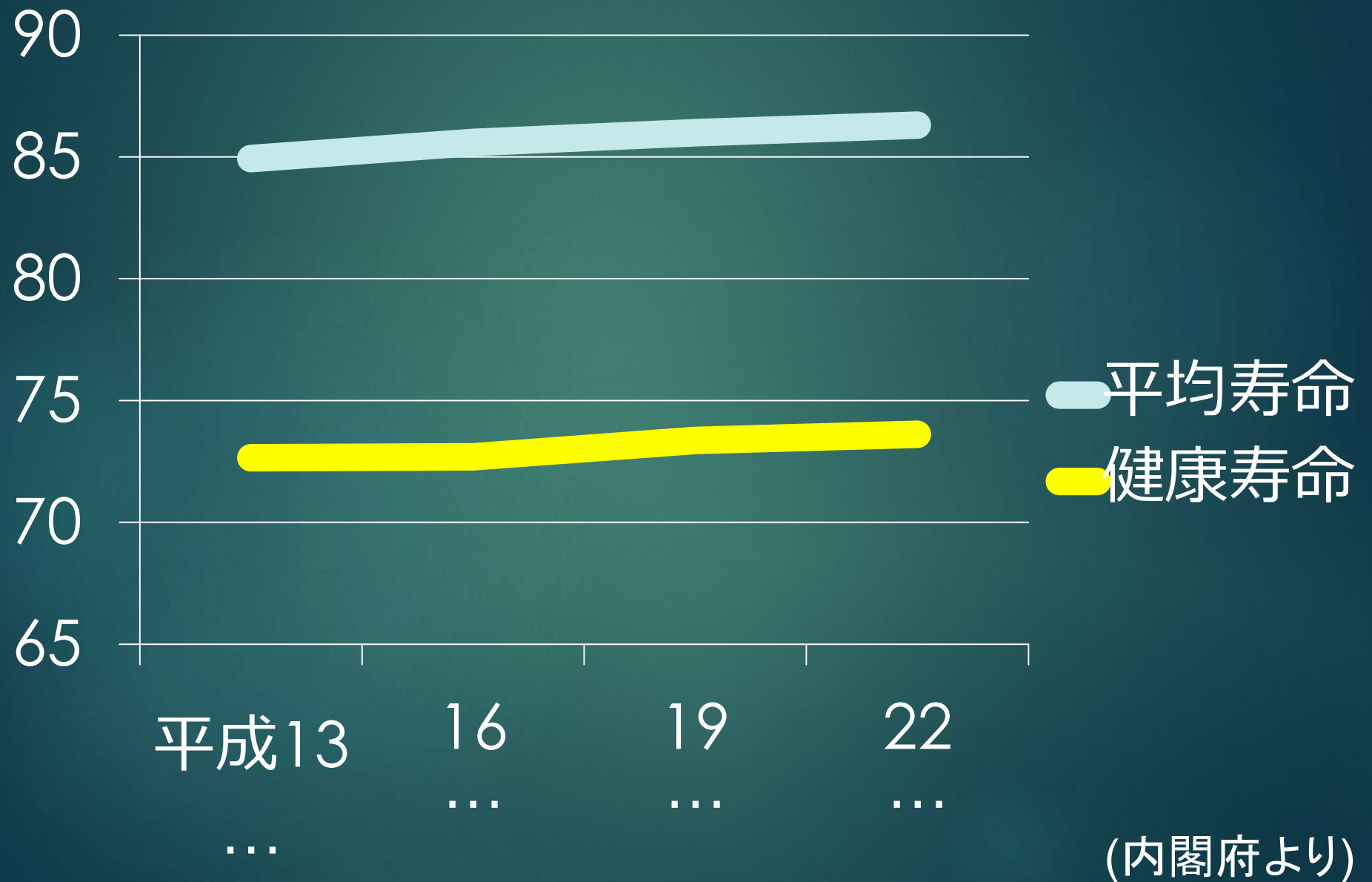
コグ

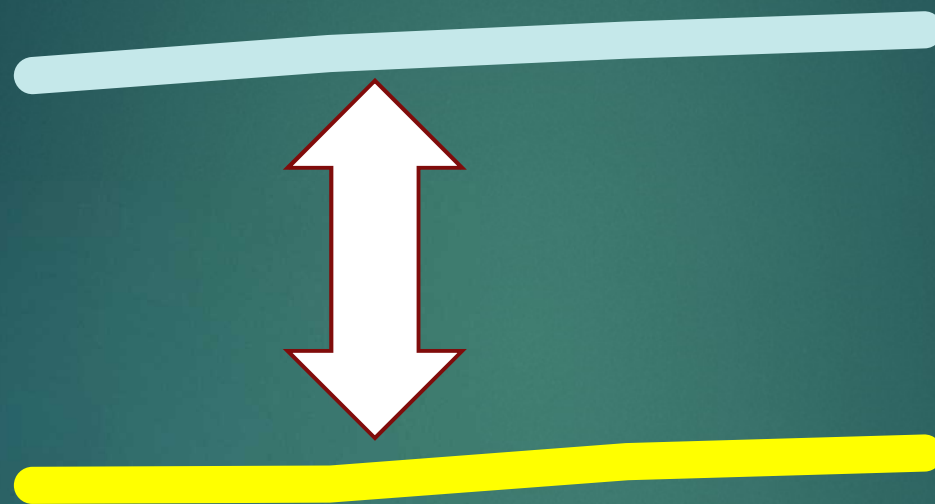
- 足を前後に出します（右から）
- 2の倍数で手をたたきます
- 組み合わせます
- 30まで数えながら行います

男性



女性





要支援・要介護

支援・介護が必要な理由

(単位:%)

平成25年

要介護度	第1位		第2位		第3位	
総数	脳血管疾患(脳卒中)	18.5	認知症	15.8	高齢による衰弱	13.4
要支援者	関節疾患	20.7	高齢による衰弱	15.4	骨折・転倒	14.6
要支援1	関節疾患	23.5	高齢による衰弱	17.3	骨折・転倒	11.3
要支援2	関節疾患	18.2	骨折・転倒	17.6	脳血管疾患(脳卒中)	14.1
要介護者	脳血管疾患(脳卒中)	21.7	認知症	21.4	高齢による衰弱	12.6
要介護1	認知症	22.6	高齢による衰弱	16.1	脳血管疾患(脳卒中)	13.9
要介護2	認知症	19.2	脳血管疾患(脳卒中)	18.9	高齢による衰弱	13.8
要介護3	認知症	24.8	脳血管疾患(脳卒中)	23.5	高齢による衰弱	10.2
要介護4	脳血管疾患(脳卒中)	30.9	認知症	17.3	骨折・転倒	14.0
要介護5	脳血管疾患(脳卒中)	34.5	認知症	23.7	高齢による衰弱	8.7

要介護度	第 1 位	
総 数	脳血管疾患(脳卒中)	18.5
要支援者	関節疾患	20.7
要支援 1	関節疾患	23.5
要支援 2	関節疾患	18.2
要介護者	脳血管疾患(脳卒中)	21.7
要介護 1	認知症	22.6
要介護 2	認知症	19.2
要介護 3	認知症	24.8
要介護 4	脳血管疾患(脳卒中)	30.9
要介護 5	脳血管疾患(脳卒中)	34.5

要介護度	第 2 位	
総 数	認知症	15.8
要支援者	高齢による衰弱	15.4
要支援 1	高齢による衰弱	17.3
要支援 2	骨折・転倒	17.6
要介護者	認知症	21.4
要介護 1	高齢による衰弱	16.1
要介護 2	脳血管疾患(脳卒中)	18.9
要介護 3	脳血管疾患(脳卒中)	23.5
要介護 4	認知症	17.3
要介護 5	認知症	23.7

要介護度	第 3 位	
総 数	高齢による衰弱	13.4
要支援者	骨折・転倒	14.6
要支援 1	骨折・転倒	11.3
要支援 2	脳血管疾患(脳卒中)	14.1
要介護者	高齢による衰弱	12.6
要介護 1	脳血管疾患(脳卒中)	13.9
要介護 2	高齢による衰弱	13.8
要介護 3	高齢による衰弱	10.2
要介護 4	骨折・転倒	14.0
要介護 5	高齢による衰弱	8.7

老年症候群

認知症

高齢による衰弱

骨折・転倒

老化

- 細胞
限られた回数分裂・増殖
- 個体
神経、筋肉は分裂をほとんどしない細胞から形成

生活習慣が影響

老化による機能低下

- 生理機能
肝、腎、循環、呼吸など
- 認知機能
記憶、注意、情報処理など
- 運動機能
体力、筋力、反射神経など

左上から下へ読んでいく

青	赤	緑	黄	緑
赤	緑	青	赤	青
黄	青	黄	青	赤
緑	黄	赤	緑	黄

文字を順に読んでいく

青	赤	緑	黄	緑
赤	緑	青	赤	青
黄	青	黄	青	赤
緑	黄	赤	緑	黄

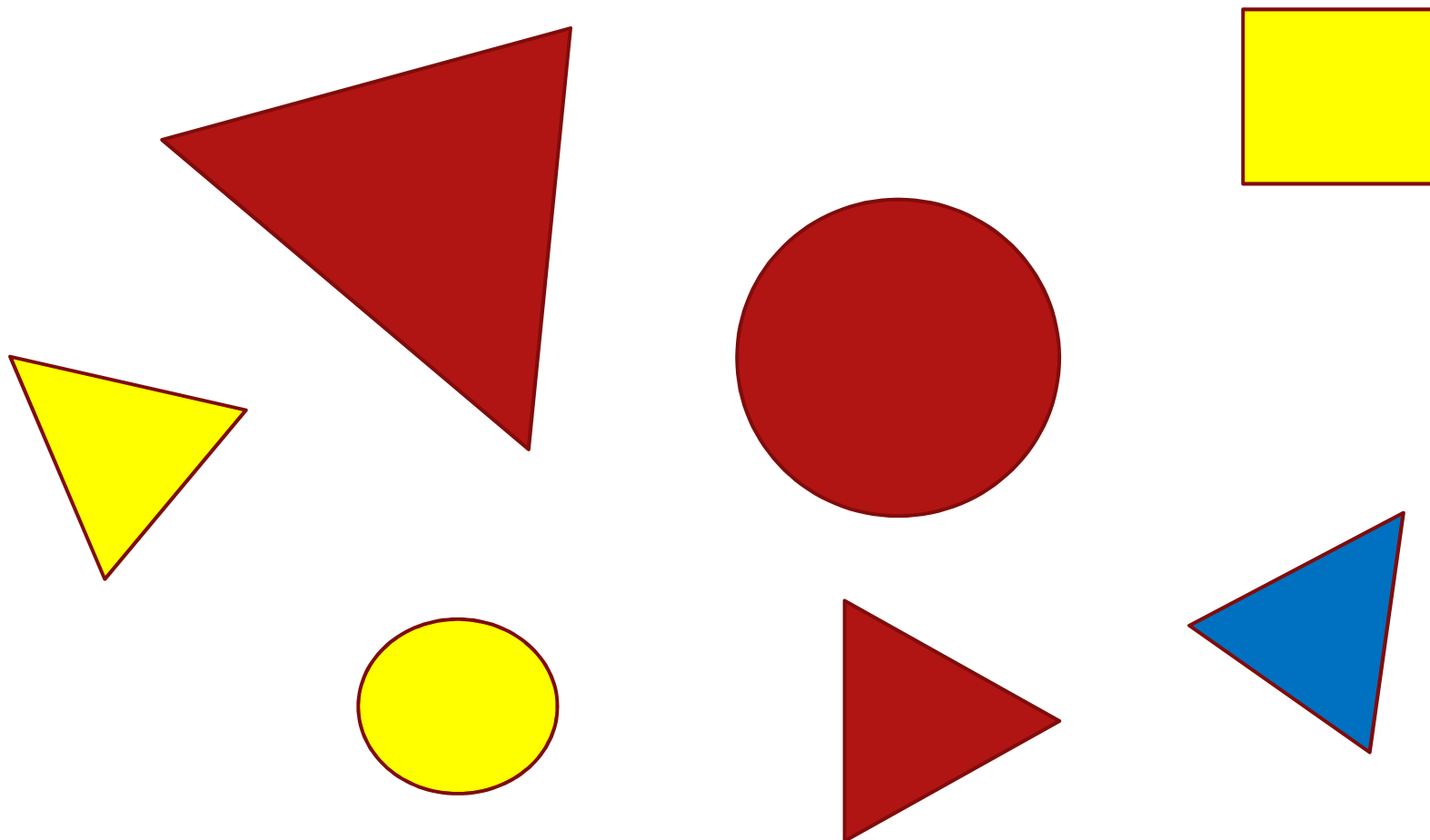
色を順に読んでいく

青	赤	緑	黄	緑
赤	緑	青	赤	青
黄	青	黄	青	赤
緑	黄	赤	緑	黄

覚えてください①



A





最後は 手の運動

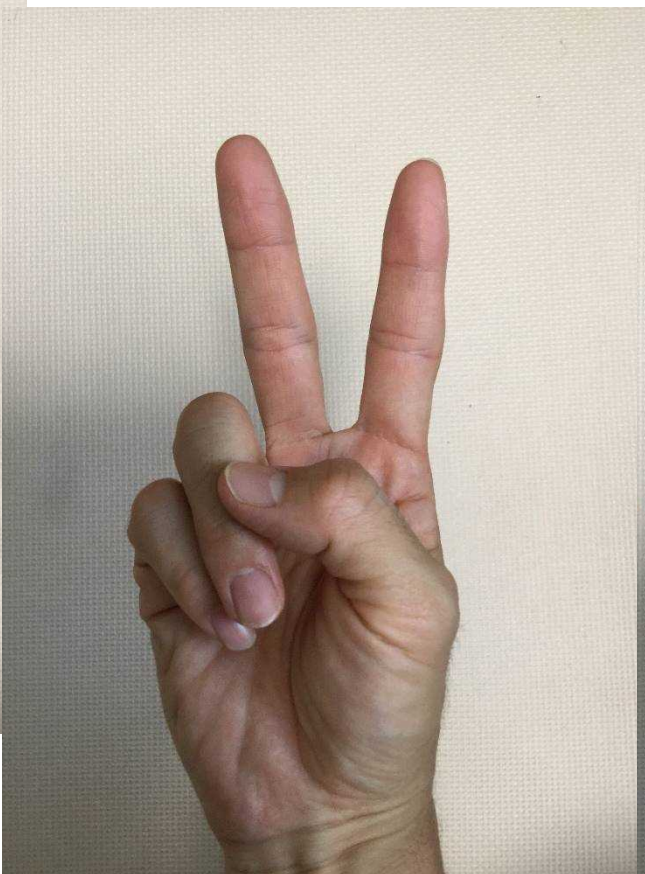
親指の異なる動き



左右異なる握り方で交互に30秒間

じゃんけん

右手はグー、チョキ、パー



左手は勝つように出す



ありがとうございました