

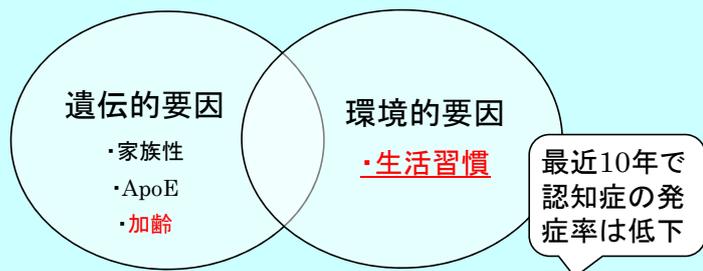
認知症の脳活性化リハビリテーション

群馬大学大学院保健学研究科リハビリテーション学講座
 山上徹也 (理学療法士)

今日お伝えしたいこと

1. 認知症予防リハ **運動**による認知症予防
2. 認知症発症後のリハ
できる事を引き出し、生活を豊かに！

認知症は予防できるのか？



生活習慣の見直しで、一部発症を遅らせることが可能
 →完全な予防法はない

認知症とは？

脳のある部分に生じた**病変**(病気)によって、
わかる力(認知)が低下し、
 普段の**生活**が困難になった状態

根本的治療法はない

運動で脳内に生成されるホルモン

ペプチドホルモン	働き
BDNF 脳由来神経成長因子	神経細胞を成長させる シナプスを作る
IGF-1 インスリン様成長因子-1	神経細胞にブドウ糖を取り込ませる セロトニンを作らせる BDNF受容体の数を増やす シナプスを強化する
VEGF 血管内皮成長因子	血管透過性を高める 血液-脳関門をこじ開ける
FGF2 線維芽細胞成長因子2	シナプスを強化する

これらは運動で産生

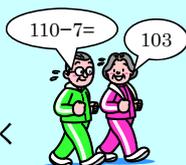
生田 哲:よみがえる脳、ソフトバンククリエイティブ、2010

認知症予防運動: コグニサイズ

コグニサイズ: コグニティブ (認知) + エクササイズ

有酸素運動 + 脳トレ ≒ 2つの事を同時に

- ・誰かと**話し**ながら歩く
- ・一人で、もしくは誰かと**引き算**しながら歩く
 例: 110から3ずつ引き算をしながら歩く
 110から7ずつ引き算をしながら歩く
 110から6と8を順番に引き算をしながら歩く
- ・誰かと**しりとり**しながら歩く



鈴木隆雄: 国立長寿医療研究センター認知症予防マニュアル

認知症者の思い

不安・孤独、失敗の連続で、自信喪失



話を聞いて欲しいです。自分のいいたいことをわか
 ってくれるとうれしいです。**やさしくしてほしい**です。
 66歳 A・Hさん

何もすることがないのは嫌です。**仕事ができるとう
 れしい**です。自分が**役に立てている**とうれしく、自
 信がつけます。 90歳 M・Yさん

認知症者が傷つく言葉
 「何をやっているの」
 「なんで間違えるのよ」
 「また忘れて」
 「さっき言ったでしょ！」

失敗を指摘するのはやめてほしいです。失敗した
 ことは理解しても、なぜ失敗したのかがわからない
 のです。失敗して悪かったと思っているときに怒鳴
 られると、**怒りに変わります**。 43歳 T・Tさん

認知症の私たち: ハルソラ、2017

認知症者ができることは？

逆転の発想

- ・昔の記憶 (遠隔記憶)
- ・手や身体で覚えたこと (手続き記憶)
- ・喜怒哀楽 (感情機能)
- ・身体機能

回想法



作業回想法とは



来島修志: 回想法の効果的な進め方. 高齢者ケア7, 2003

作業回想法の効果検証

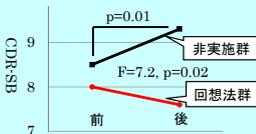


グループホームの利用者 54名
(85歳、HDS-R 13点、介入28名、対照 26名)

介護老人保健施設の入所者 20名
(84歳、MMSE 18点、介入 11名、対照 9名)

認知症重症度 (低いほど良)

QOL (高いほど良)



認知症重症度、引きこもり等の生活障害を維持・改善、関係の再構築

主観的QOLを維持・改善

Dement Geriatr Cogn Disord Extra 2:372-380, 2012

Dementia Japan 29: 622-633, 2015

「作業回想法は認知症の生活障害を軽減し、進行予防に有効」

認知症の脳活性化リハの5原則

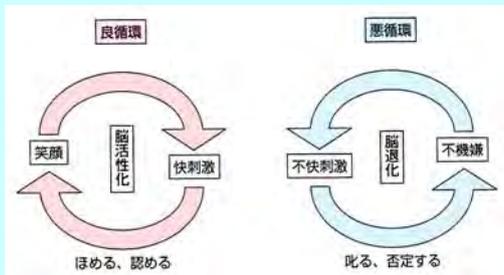
前向きに楽しく頭と身体を使って人と交わること

- 1) 快刺激 ⇨ 楽しい・好きな事で笑顔と意欲
- 2) 褒め合う ⇨ やる気が出る
- 3) 双方向コミュニケーション ⇨ 仲間と行き安心感
- 4) 役割を演じる ⇨ 生き甲斐と尊厳の創出
- 5) 失敗を防ぐ支援 ⇨ 満点主義

認知症があっても笑顔で楽しく生活できる

山口晴保編著: 認知症の正しい理解と包括的医療・ケアのポイント第3版. 協同医書, 2016

快刺激で脳活性化



好き・楽しい → ドパミン → やる気 → 記憶・学習能力向上

認知症のリハビリテーション

多くの医療・福祉職の視点

マイナス面 (障害) の軽減

リハビリ独自

+

逆転の発想

プラス面 (できる事) を引き出し、強化

病気があっても豊かな暮らし