



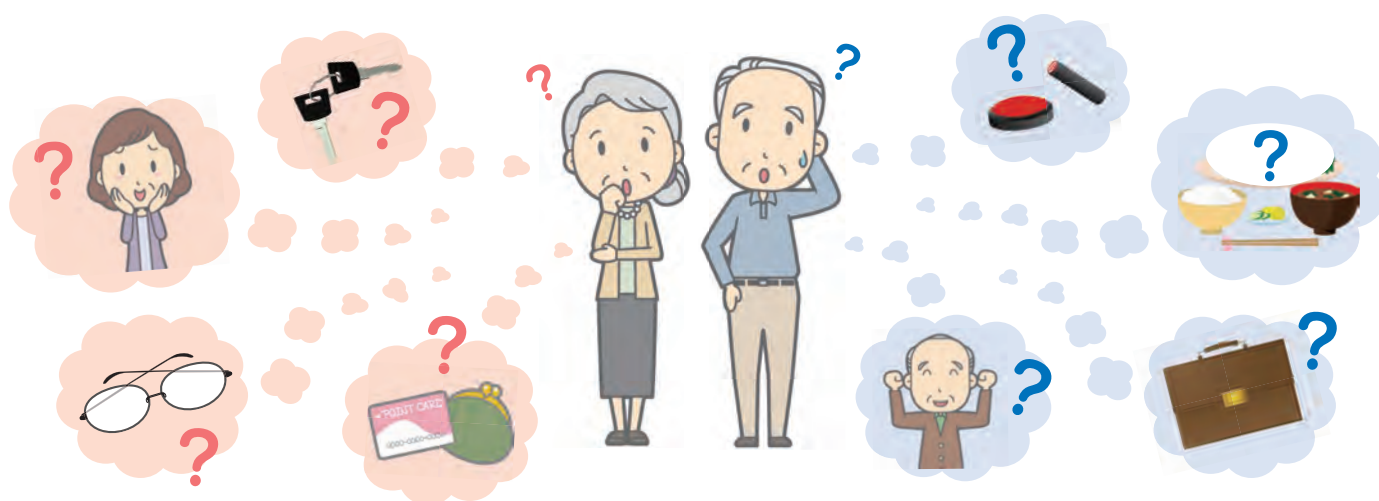
県病医療ニュース

〒870-8511 大分市大字豊饒476番地 TEL097-546-7111(代表) 内線7407:県病ニュース係
※当ニュースへのご意見・ご感想は県病ホームページまたは、1階中央待合ホール備付けのアンケート用紙をご利用ください。

リハビリテーション科

～認知症を予防する 手指の運動のご紹介～

認知症は患者数が増加傾向にあるため、テレビなどのマスコミにもしきりに取り上げられており、我が国の大きな社会問題であるといえます。



『65歳以上の高齢者のうち認知症を発症している人は推計15%で、2012年時点で約462万人に上ることが厚生労働省研究班の調査で明らかになっています。認知症の前段階である軽度認知障害(MCI)の高齢者も約400万人いると推計されています。65歳以上の4人に1人が認知症とその“予備軍”となる計算です。

さらに、2015年1月厚生労働省により、2025年の認知症患者は、現状の約1.5倍となる700万人を超えるとの推計が発表されました。これにMCI患者数を加えると、約1,300万人となり、65歳以上の3人に1人が認知症患者とその予備軍といえることになりそうです。

また認知症専門医の間では、MCIの数はもっと多いはずだという声も多く、MCI患者だけで、1,500万人を超えるという見解を持っている医者も少なくはないようです。』

(※『認知症ねっと』より引用)

～認知症を予防する 手指の運動のご紹介～

認知症の予防は食習慣や運動習慣を含む生活習慣を改めることが基本です。このうち運動習慣は週3日以上の有酸素運動を行うことが有効だとされていますが、そのほかに頭の切り替えを必要とする運動や手先を使う細かい運動も脳への刺激になり、認知症予防に有効です。ウォーキングなどの有酸素運動は億劫になって途中で止めてしまう方も多いのですが、今回紹介する運動はテレビを見ながらでもできる運動なのでぜひご自宅で試してみてください。

グー・パー運動

- ①片手をパーにして前に突き出し、もう片方の手をグーにして胸に当てます(写真A)。
- ②今度は手を入れ替えてまたパーを前に突き出し、グーを胸に当てます。
これをリズムよく10回繰り返します。
- ③次にグーを前に突き出し、もう片方の手をパーにして胸に当てます(写真B)。
- ④先ほどと同じように左右の手を入れ替えて交互に10回繰り返します。



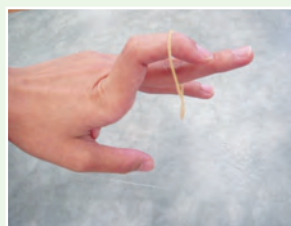
指先くるくる体操

- ①両手の指先を全て合わせます。
- ②親指を離してくるくと回します。その際に指どうしが触れ合ったり、他の指先が離れたりしないように気をつけて下さい。
- ③親指が終わったら、人差し指、中指と順番に移していきます。



輪ゴム移し体操

- ①親指に輪ゴムをかけます。
- ②親指から人差し指、中指、薬指、小指へと輪ゴムが落ちないように順番に移していきます。
- ③小指まで行き着いたら今度は小指から親指に戻って行ってみましょう。



(リハビリテーション科 作業療法士 あさくの 朝来野 恵太)