

脳とカラダを同時に刺激！！
デュアルタスク(二重課題)
機能をアップしよう。

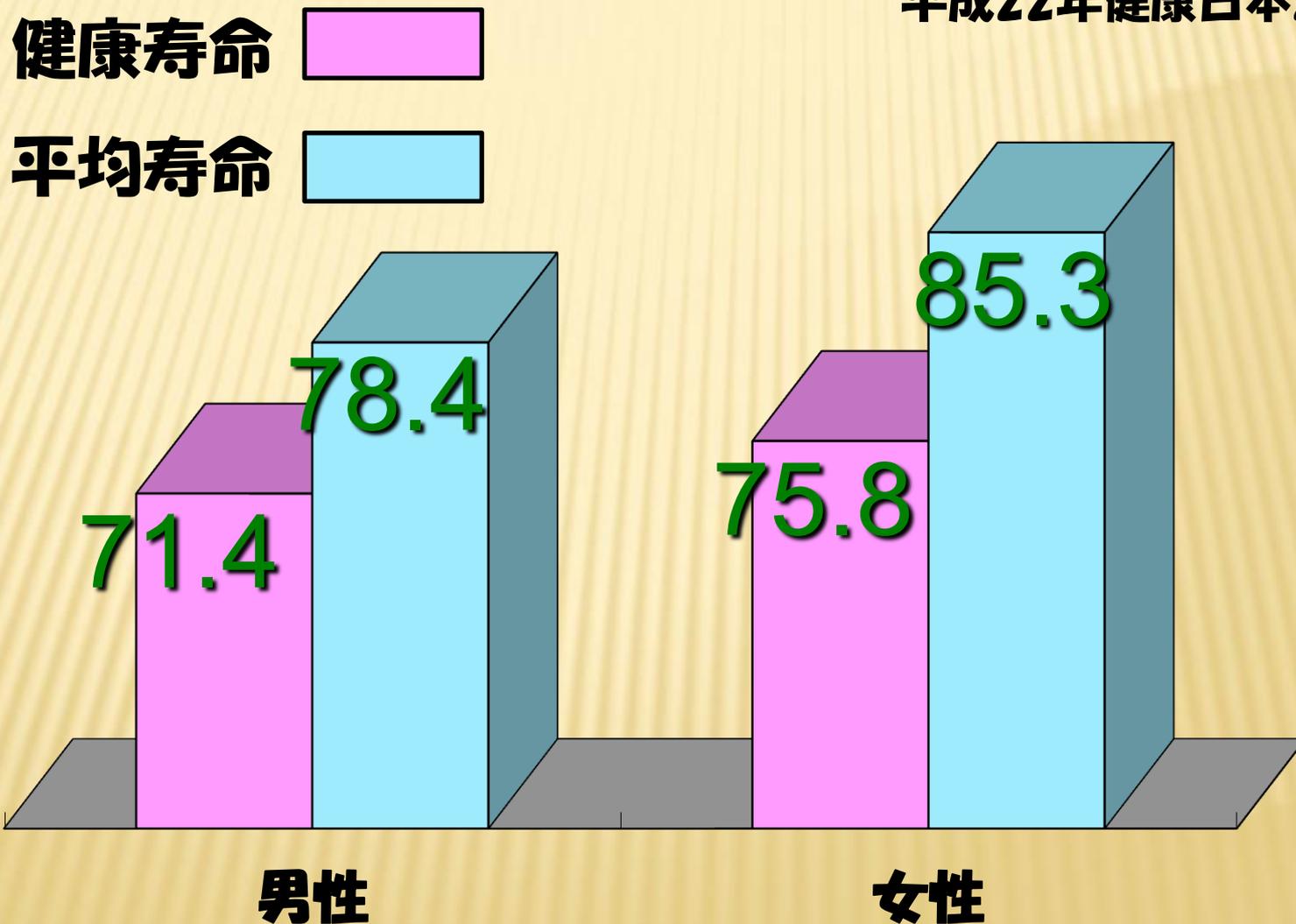
平成26年7月13日 介護予防特別研修会IN桑名

小山田記念温泉病院

理学療法士 水谷 真康(介護予防認定理学療法士)

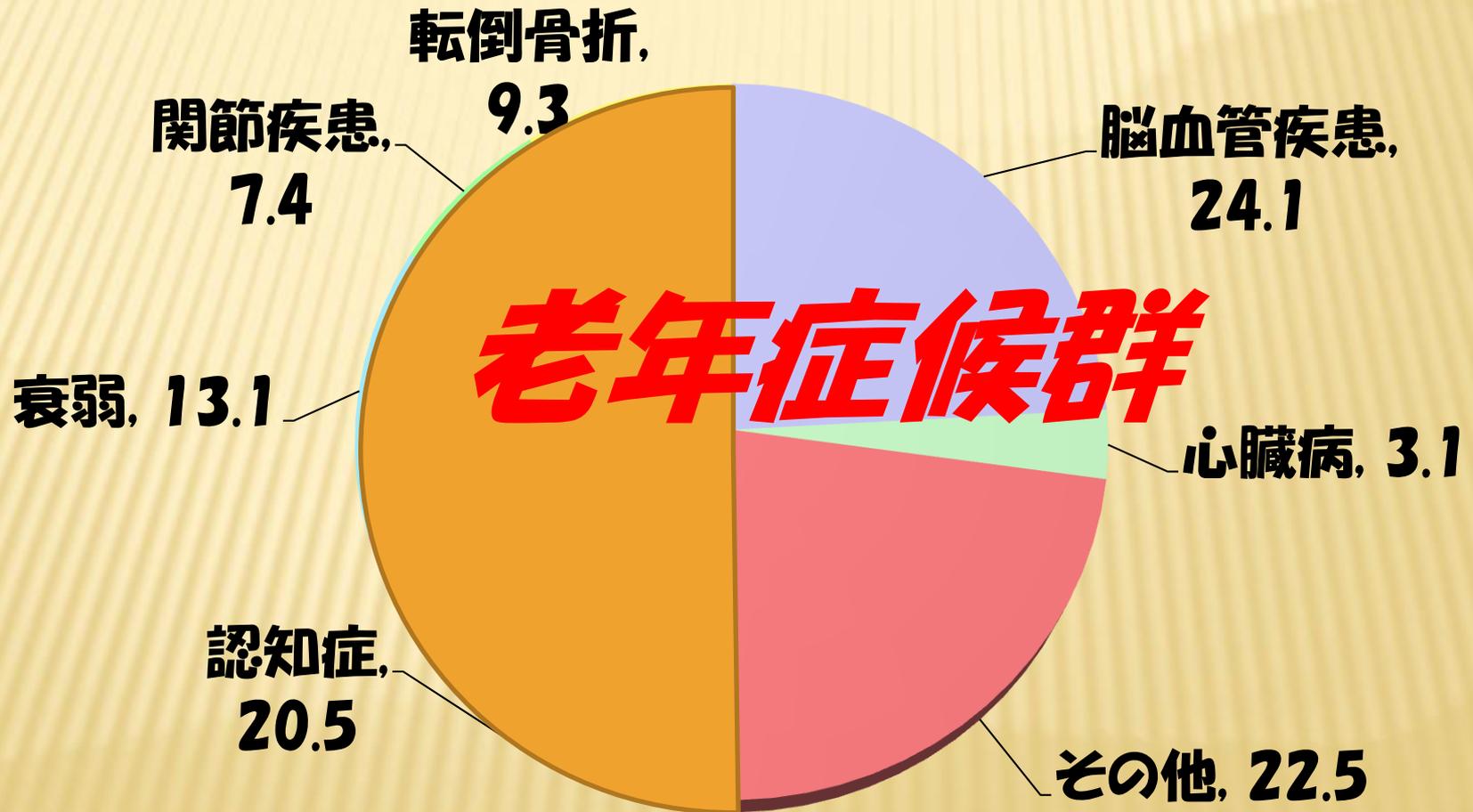
健康寿命って知ってますか？

平成22年健康日本21より



65歳以上の要介護の原因・・・

平成22年国民生活基礎調査より



「老年症候群」ってな～に??

「老年症候群」= 転倒・失禁・低栄養・認知症など

* 加齢(老化)による機能低下と時に様々な疾患の重複が存在することにより、日常生活活動が低下する状態。

■ 明確な疾病ではない。「年のせい」とされる

■ 症状が致命的でない。「生活上の不具合」とされる

■ 日常生活への障害が初期には小さい。

「本人にも自覚がない」

例えば・・・

**老年症候群(加齢)
による生活能力の低下**

加齢による身体的変化



老化は足から
50歳を過ぎると年1.0%低下する

- 筋力の低下
- 関節の可動性低下
- 持久力の低下



膝の痛み
腰の痛み を招く

安静にしていることが多くなる。

更に

- 筋力の低下
- 関節の可動性低下
- 持久力の低下

更に痛みが強くなる。

活動量の低下



睡眠障害

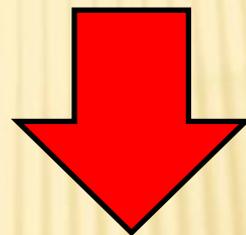
眠剤を飲むようになり、眠剤の副作用で脱力感やふらつきが生じる。



外に出ない(出られない)



更に歩きにくくなる。

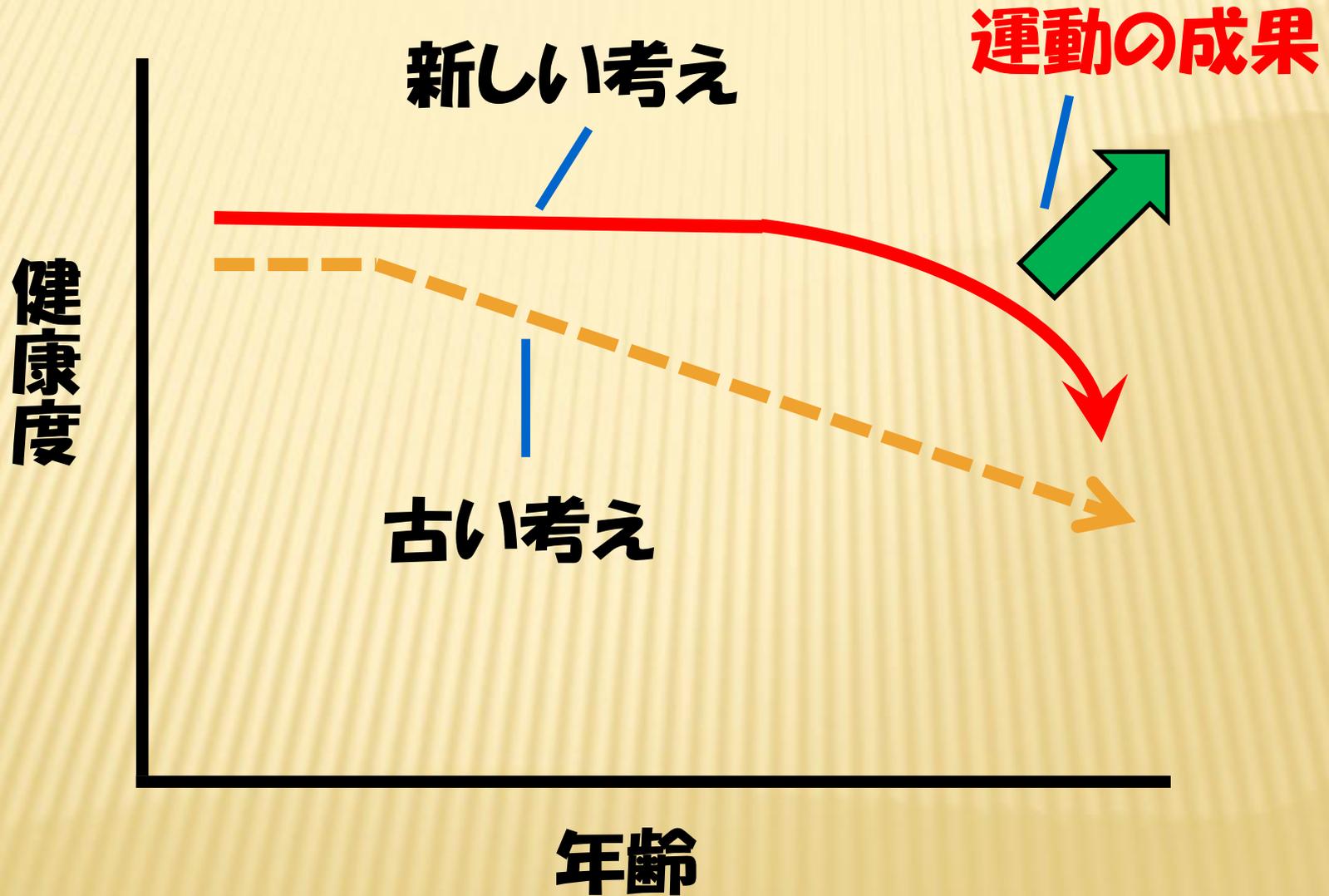


転倒(骨折)



これが長期間続くと寝たきり状態となり摂食、嚥下障害も生じて肺炎になりやすく命にも関わる状態となってきます。

老化は防げます！！！！



運動は良いことだらけ！！！！

- 骨が丈夫になる
- 関節・筋肉が柔らかくなる
- 筋肉・体力が強くなり、疲れにくくなる
- 血液がきれいになる
- 痩せる、見た目も若返る
- 脳を活性化、認知症の予防になる
- 痛みが緩和する
- 気持ちが元気になる、若返る

運動機能の低下を防ぐ運動方法 (柔軟運動と筋力トレーニング)



柔軟運動・筋力トレーニングの方法

注意点

■息を止めない。 ■反動をつけない。 ■時間をかける。



足の柔軟運動 ～もも裏～

- 1) イスに浅く腰かけます。
- 2) おへそを前に出すように体を前に倒します。
- 3) 10秒間止めめます。

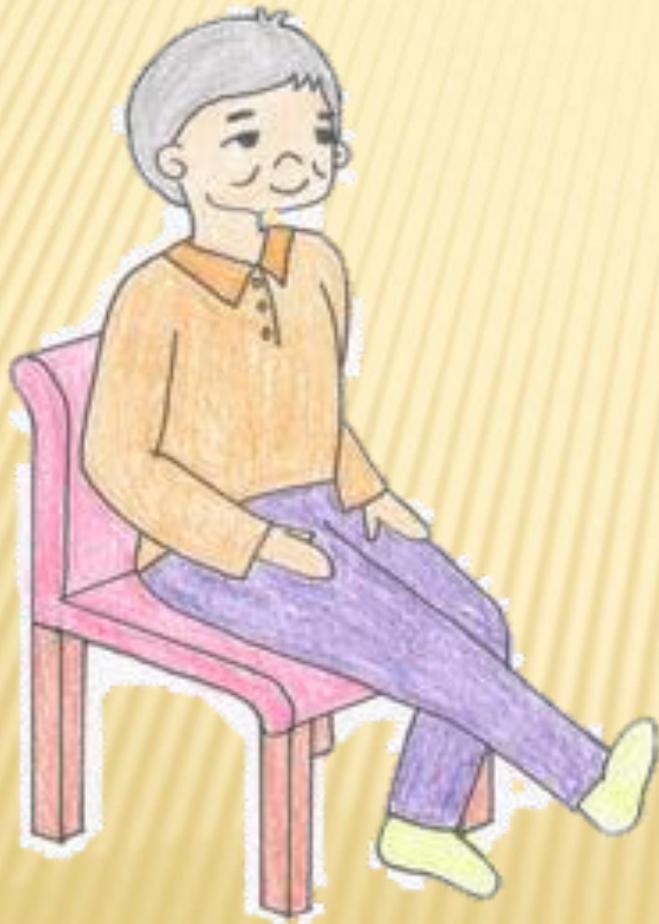
※左右10回
1日3セットが目安です。



—からだを柔らかくして痛みを予防します！—

太もも：大腿四頭筋 ひざ伸ばし

ひざの痛みが強い方



1) イスに腰かけます。

2) ひざを真っすぐ伸ばします。

3) 10秒間止めます。

※左右10回

1日3セットが目安です。

太もも：大腿四頭筋 ひざ伸ばし

痛みなし、軽い痛みの方



1) 真っすぐ立ちます。

2) ゆっくりとひざを曲げ、腰を落とす（あまり深く曲げ過ぎない）。

3) もとの姿勢に戻ります。

※10回を1日3セットが目安です。

ふくらはぎ：下腿三頭筋



1) 真っすぐ立ちます。

2) 両つま先立ちになる。
5～10秒保持する。

3) もとの姿勢に戻ります。

※10回を1日3セット
が目安です。

バランス運動 片足立ち



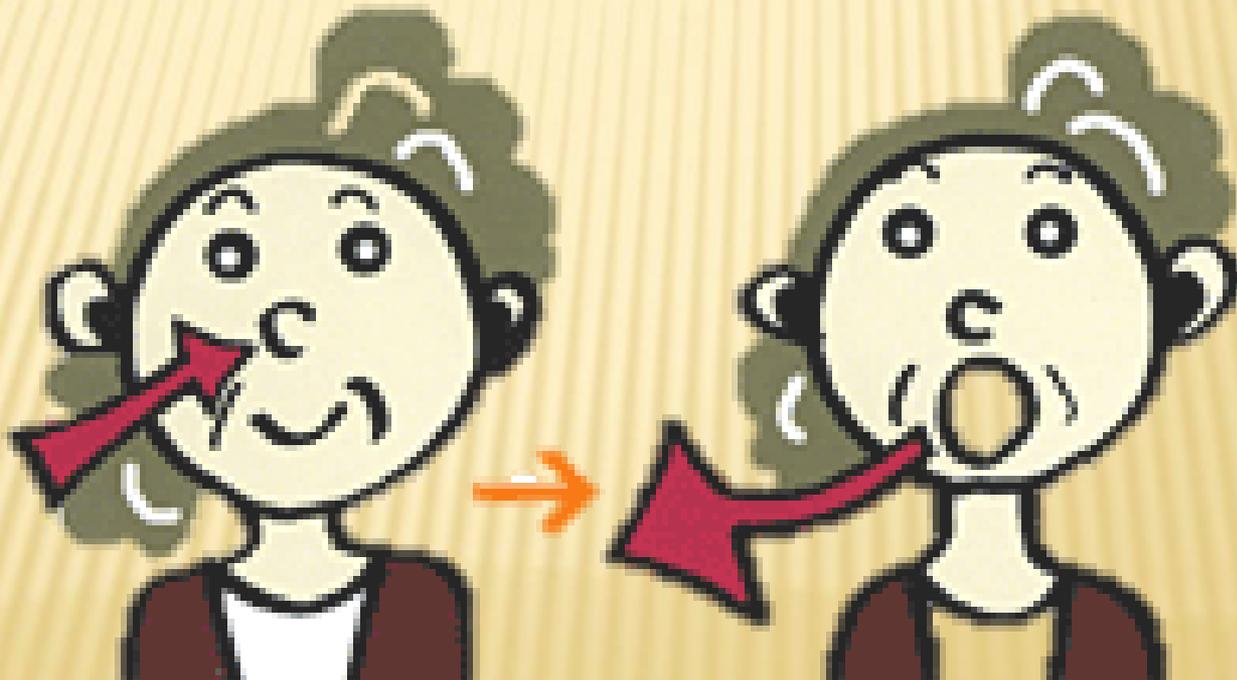
1) 座布団の上に立ち、ゆっくりと片足を持ち上げます。

2) 1分間を目標に行ないます。

※左右3回が目安です。ふらつく方は座布団を敷かずに行ないましょう。

最後にゆっくり深呼吸・・・

鼻から吸って、
口からゆっくり吐きましょう。



散歩ってどんな風にしたらいいの？

視線は2m先
あごは引く

背筋をのぼす

胸をはる

腕は前後に大きくふる

脚をのぼす

1歩は大きく

かかとから着地



えらさはこのぐらいが丁度いい!!!

心拍数ウォーキング

60歳:106~124 70歳:102~118 80歳:98~112

※安静時心拍数が70の場合。

心拍数は安静時 + 60%

* 心拍数を保つ歩き方の目安

“ハッハッ”と息が弾み、「ちょっとキツイ」と感じるけれど、**会話ができる**くらいのペース。

ゼエゼエと息が切れるようでは速すぎます。

脈拍はこうやって測って自己管理

さあ、ご自分でやってみましょう(・▽・)

心拍数の計り方

15秒間手首を押さえて脈拍を数え、4倍します。



気になる…

老年症候群(加齢)

による認知機能の低下

物忘れについて

認知症のお話し！！ちょっとその前に

以下の**3つの**言葉を覚えてください。

1.桜 2.猫 3.電車

「物忘れ」全てが認知症ではありません。

認知症によるもの忘れ

- 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**
- 物の忘れに対して自覚がない

加齢によるもの忘れ

- 体験の一部を忘れる
- ヒントを与えられると思い出せる
- 時間や場所の見当がつかく
- **日常生活に支障はない**
- 物の忘れに対して自覚がある

認知症による「物忘れ」

記憶の帯



体験の流れ

抜け落ちる

加齢による「物忘れ」

記憶の帯



体験の流れ

健康なものの忘れ

「**3つの言葉**」なんでしたか？？？

正解！！！！

1. 棲物

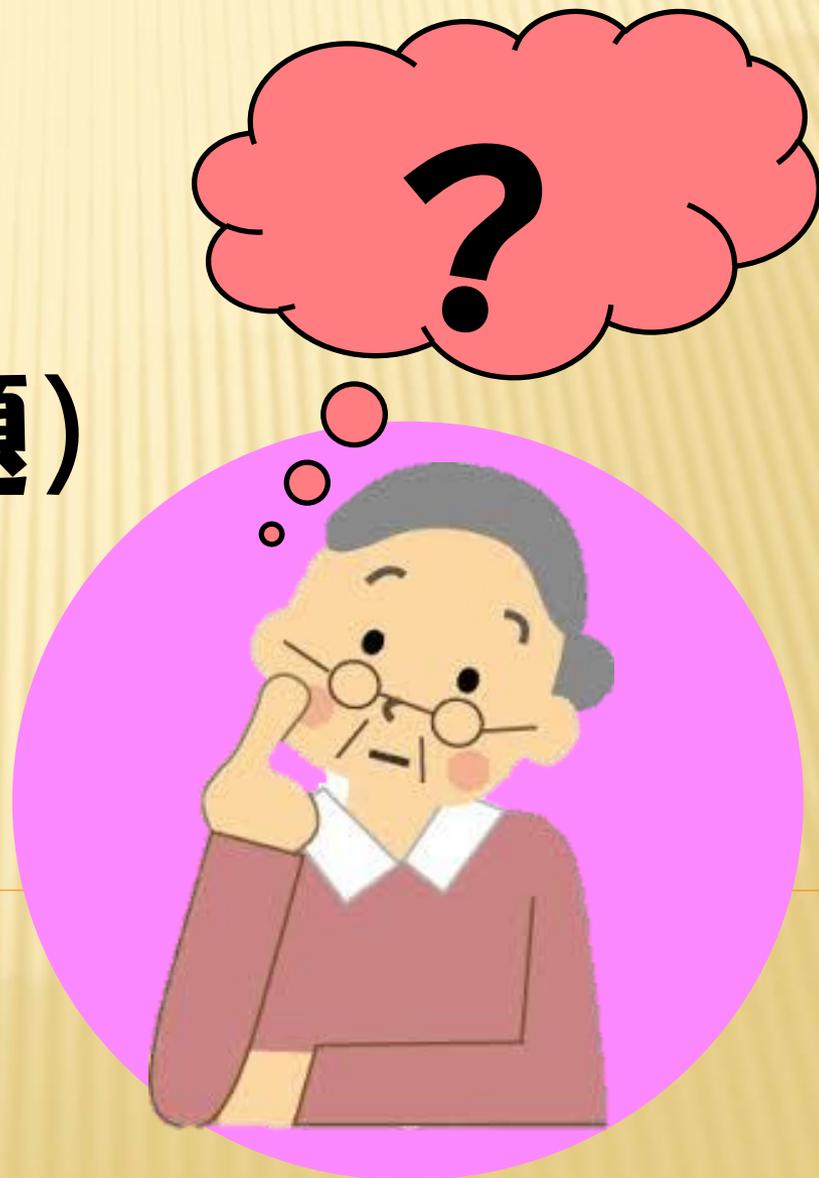
2. 軸物

3. 電卓物

脳とカラダを同時に刺激

デュアルタスク
(二重課題)

って、なに！？



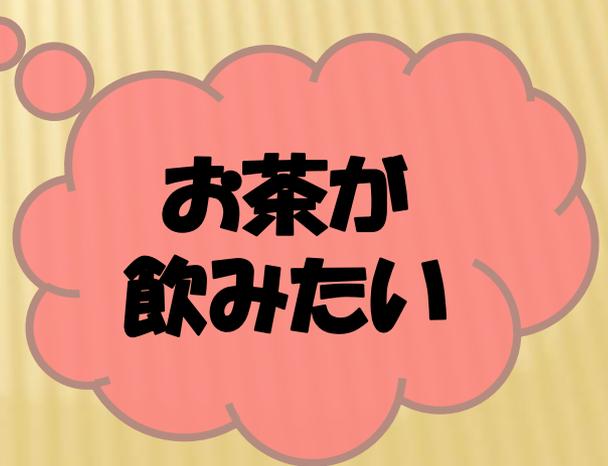
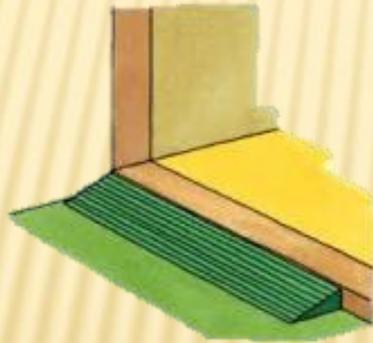
マルチタスク(二重課題)とは？

- 方向転換

- **お茶を記憶しながら**

歩ながら会話をする。

- 冷蔵庫にあるお茶を駆けつけ



少し簡単にすると・・・



- ・水の入ったコップを持って歩く。
- ・歩きながら携帯を使う。
- ・歩きながら会話する。

二重課題干渉 ↓

老化 ↓

* このデュアルタスク
能力が低下している
人は、**転倒しやすい**。



歩くために必要な4の要素

筋力

柔軟性

バランス

姿勢

これらを、鍛える
だけでは**不十分**

◆実際に歩行訓練(運動)をしながら同時に頭の体操を行い、**2つ以上のことを同時に行う能力を向上させることが転倒予防には重要。**

脳とカラダを同時に刺激！！

デュアルタスク(二重課題)

を**チャレンジ**しよう！！！！

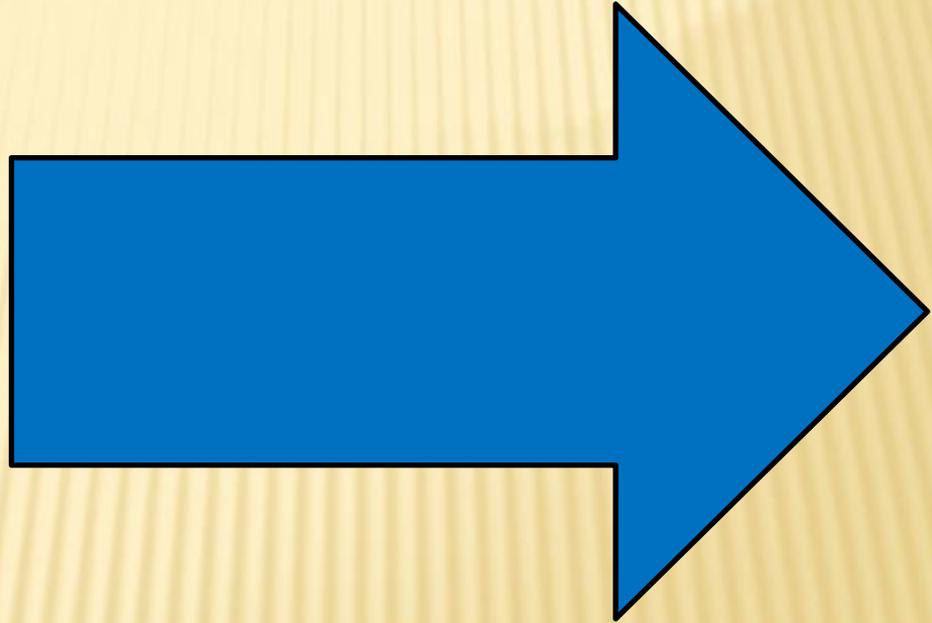
● 右上から順に、文字を読むのではなく、その色を言ってみてください。

足踏み

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

● 指示方向の手を挙げます。足踏み

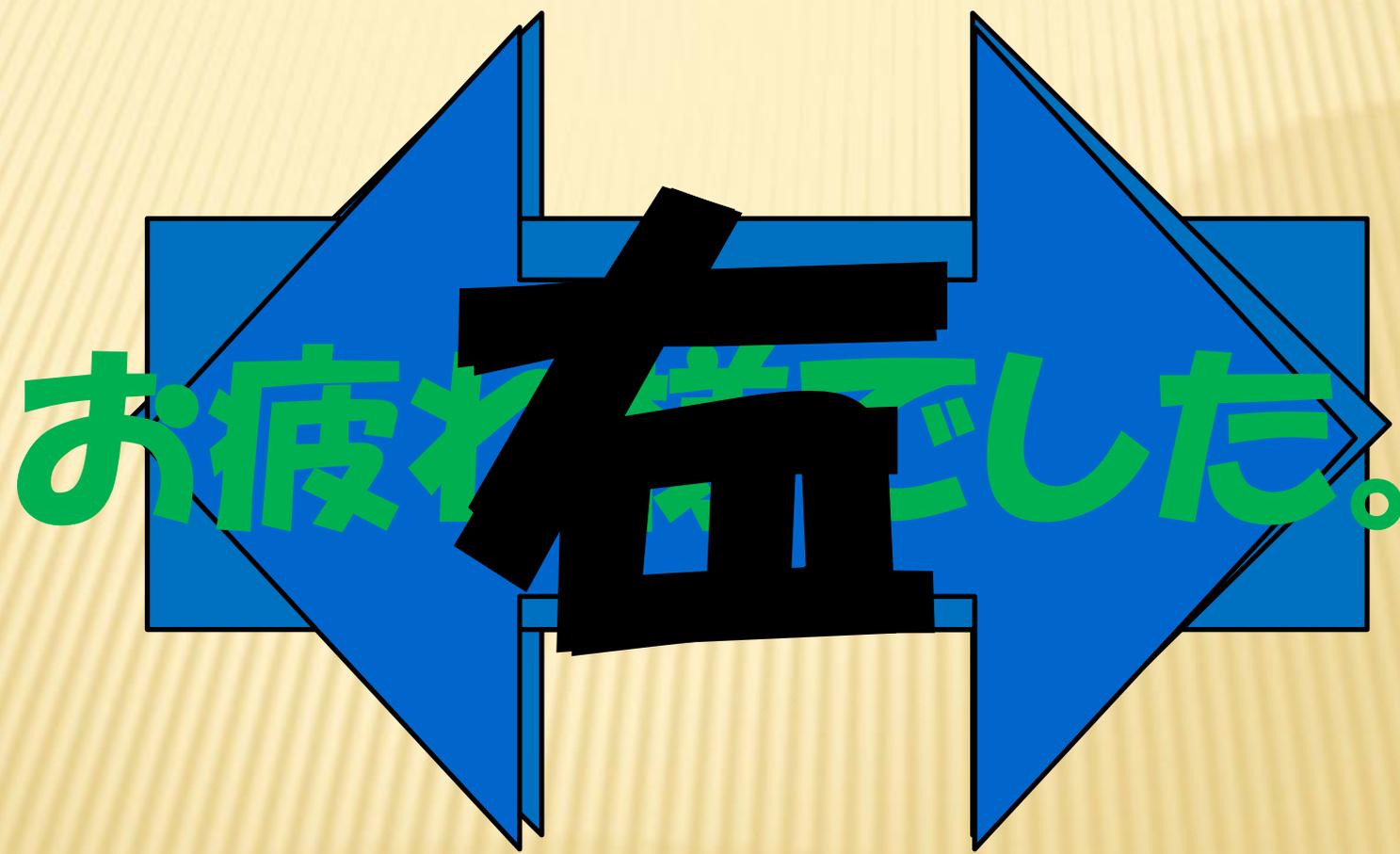
左



● 指示方向の手を挙げる！ 足踏み



● 指示方向の**反対**の手を挙げる！ **足踏み**



ご清聴ありがとうございました。

