

# 45歳を過ぎたら始めましょう 運動で認知症予防

最上病院リハビリテーション室  
☎43-2112 内線545


平成27年1月に厚生労働省から発表された認知症患者数は、平成24年の時点で約462万人で65歳以上の高齢者の約7人に1人と推計されています。認知症の発症は初期段階から25年かかるといわれており、70歳頃からの発症が多いことを考慮すると、45歳を過ぎたら認知症予防を始めた方が良いでしょう。

認知症を予防する方法の1つとして運動があります。年齢が若いだけでなく、認知症の初期の方や高齢の方でも認知症の進行を遅らせる効果があるとされており、体力増進の意味でもおすすめです。その中でも、有酸素運動やウォーキングが効果的であるとの研究が数多く発

表されていますが、最近ではコグニサイズという運動プログラムが推奨されています。コグニサイズとは、コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語で、2つの課題を同時に行うことで、脳と体の機能を効果的に向上させる運動プログラムです。例えば、数を数えながら行うステップ運動(方法は下記イラストを参照)、しりとりや計算、川柳などを考えながら大股で少し早めに行うウォーキング等があります。一人で運動を行う際、転倒の危険がある場合などは、主治医の先生や病院のリハビリスタッフへご相談ください。


**STEP 1**  
コグニション課題

両足で立って、しっかり考えながら1から順に数をかぞえ、「3」の倍数では、手をたたきます。



**STEP 2**  
エクササイズ(ステップ)課題

ステップを覚えます。  
①右足右へ→②右足戻す→③左足左へ→④左足戻す  
(①～④を繰り返します)  
リズムよくステップします



---

**STEP 3**  
コグニサイズ  
コグニステップ

運動しながら、脳を刺激する  
**ステップ運動+3の倍数で拍手**

両足をそろえ、背筋を伸ばして立つ。

大きく動かす

1 右横に大きくステップする。

自分側から見た足の動き

2 右足を元に戻す。

大きく動かす

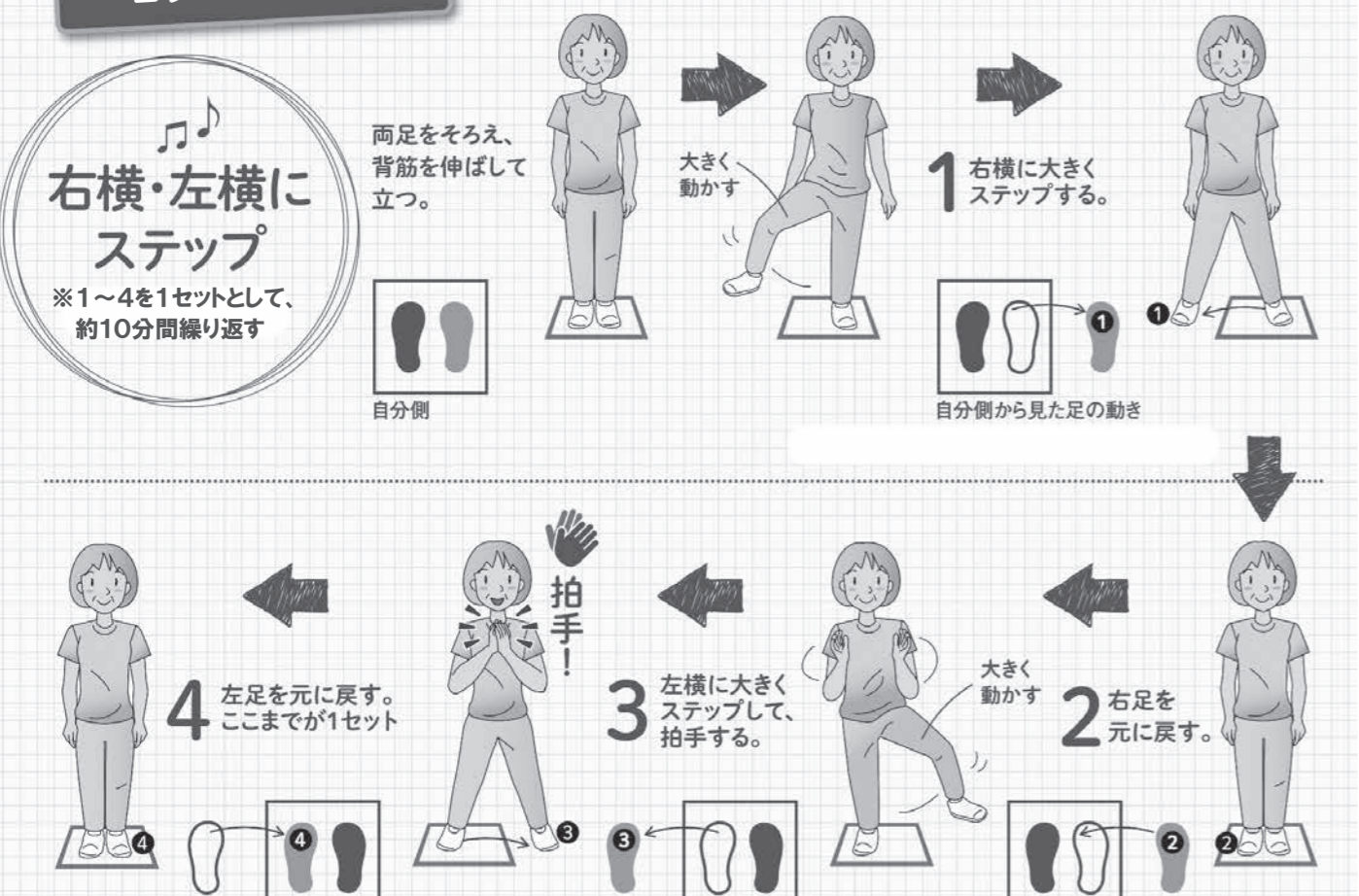
3 左横に大きくステップして、拍手する。

拍手!

4 左足を元に戻す。ここまでが1セット

自分側

右横・左横にステップ  
※1～4を1セットとして、約10分間繰り返す



参考：認知症フォーラム.com・認知症予防協会HP 出典：国立長寿医療研究センターHP

今、町は最上病院を中心にした「新たなウエルネスタウンもがみ」に向けた取り組みを行なっています。今回は「最上病院経営改革懇話会」についてお伝えします。

最上病院経営改革懇話会より

▼「最上病院経営改革懇話会」は、これからの町立病院としてのあるべき姿を明らかにするとともに、経営上の問題や課題の解決に向けて、広く意見を求めるために設置した本町の会議機関です。

懇話会の委員は7名(委員長は山形大学医学部教授・村上正泰氏)で、医療や福祉の関係者、町議会議員、学識経験者で構成しています。

▼懇話会は昨年9月から今年2月にかけて計3回開催し、病院経営分析、改善・改革に向けた取り組み課題、さらに本町のウエルネスタウン構想全般にわたる幅広い意見を集約し、このほど町長に「意見書」として提出されました。

〈意見書の骨子〉

- ・病床機能と病床数の改善
- ・患者送迎システムの整備
- ・プラザ機能の充実と出向くウエルネスの実践
- ・職員が一丸となった経費節減に向けた実践
- ・人材確保対策の強化及び研修制度の充実
- ・ウエルネスタウン構想第二楽章に向けた実践

▼意見書の骨子は次のとおりですが、紙面の都合により、詳しい内容については、本町が策定する『新・病院改革プラン』と併せて次号でお伝えします。

## 其の式 「羽州小国田沢郷月楯山大明神縁記」改訂口語訳

凡人は疑うことなしに 三つの奥の院三世過去現在未来を見てくださいとくに中央の奥の院は 巖嶋明神で上品上生の神様で極楽を表します昔本尊があった頂上にありました今御堂は移されました 恐れ多いことにごさいます 正面には阿弥陀様が西に向かつて坐っておられ 人々を救うための様々な願いを誓っておられます 西に進みますと 竹生明神で中品中生の神様です 昔秘密の仏具を置いていた水岸にありました 大小の独鈷のことです 今は秘密です 北のほうに向かつてお釈迦様の姿で座っておられます 東は江の嶋明神で下品下生の神様です 昔秘密の宝剣(宝物)を置いておりました 天竺獅子王の牙で秘密にしておく物です 極楽浄土は 東の方すべてを照らし 悪魔を降参させ 金剛釈迦の本当の姿は皆な実際に形となり 一度の念仏でも尊いことに 貧苦を克服し 八つの悪(第一は貧しさ、第二は事故死、第三は醜さ、第四は刀で切られること、第五は愚かさ、第六は呪い、第七は盗賊、第八は際限のないこと)を除くのです人間界では 雨天が続くとこれを悲しみ晴天を願いますが 弁天様にお願いますと たちまち晴天をもたらします また雨天を願えば 竜神が現れて雨を降らせませす

◆広報もがみ4月号に続きます。(文責 小嶋 淳)

注 金剛釈迦↓絶対的なお釈迦様のこと 陰と陽↓互いに対立する属性を持った気のこと

茶枳尼天↓インドの女神様 大聖天↓インドの神様、歡喜天とも言う 愛 ↓ インドの神様、愛染明王のこと

※ここには、巖嶋・江の嶋・竹生の三つの奥の院が月楯の「楯の山」にあることが記されておりますが、その所在がはつきりせず、解説が難しかったところです。現在奥の院と伝わっているところには御堂や仏像はなく、石塔が建っておりす。縁起継承者である阿部昭郎氏が所有されている「獅子王の牙」は、江の嶋明神の記述にある、天竺獅子王の牙と推測されます。