

# 前橋地域リハビリテーション 広域支援センター ニュース vol. 59



公益財団法人 老年病研究所附属病院内 R5.9 月 発行

## 健康教室、介護予防教室が 開催されました！！

令和5年6月24日（土）、前橋中央公民館で  
「介護予防のすすめ ～身体・知的・社会活動で健康寿命を延ばそう！～」

というテーマで、国立研究開発法人国立長寿医療研究センターの藤井一弥氏にご講演いただきました。参加者は介護予防サポーターの方が多く、一般の方も参加されていました。



理学療法士 藤井一弥氏

厚生労働省による令和元年の調査では、要介護となる原因の第1位が認知症、第2位が脳血管疾患、第3位が高齢による衰弱（フレイル）であると発表されています。今回の研修会では、認知症とフレイルを予防していくことの重要性や予防方法に関して、最新の知見を踏まえ、ご説明いただきました。



当日の会場の様子

## 介護予防における3つの活動

要介護予防のためには以下の3つの活動が重要とされています。

身体活動



体を動かす！

知的活動



頭を使う！

社会活動



人と関わる！

- 身体活動 例) ウォーキング
- 知的活動 例) 脳トレ、ボードゲーム
- 社会活動 例) サークル活動、ボランティア

これら3つの活動は1つのみでは不十分であり、可能であれば2つ以上行うことが重要だそうです。

研修会では、介護予防を行うにあたり、人はそれぞれ好み異なるため、まずは自分の好みにあった活動から開始し、長期間続けていくことが重要だと説明されていました。

また、3つの活動は、**最初に社会活動が減少し、外出が減ることで生活範囲が狭まり、続いて知的・身体活動が減少することで、フレイルが進行していく**と説明がありました。まずは社会とのつながりを維持することが、介護予防には重要だと感じました。

## 介護予防活動を継続させるためのコツ

介護予防活動を継続するコツは、**目標をたて、行った活動を記録すること**だそうです。ウォーキングにおいては、目標の歩数を決め、実際の歩数を記録することで、歩数が増加したとの研究結果があるそうです。

研修会の中では、身体的フレイルを予防するための、運動の強度や時間といった具体的な目標がキーワードとして説明されていました。具体的な目標を立てた運動を行うことで、フレイルの危険性が40%以上減少するという研究結果が出ているそうです。

### 目標の例

#### 中高強度の運動

- ・水泳
- ・早歩き
- ・ダンス



### コグニサイズ

研修会の最後には、国立長寿医療研究センターで開発された、「コグニサイズ」を会場の皆様と一緒に行いました。「コグニサイズ」とは、**運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にするエクササイズ**です。簡単な難易度から開始し、難しい難易度まで挑戦し、皆様楽しみながら挑戦していました。



コグニサイズの様子



皆さんでコグニサイズを行っています

### 参加者からの感想

わかりやすい  
説明  
ありがとうございます！

真剣で  
勉強になりました  
コグニサイズも  
良かったです

自分の  
講演会で  
実技を  
試してみます

サロンの  
参考に  
します！

参加された皆様は、メモをとりながら聴かれており、自身の状況と照らし合わせて、何ができるかを考えていたように感じました。

会場参加、zoomでのオンライン参加者を合わせて、おおよそ100名の方にご参加いただき、大変有意義な研修会となりました。

今回の研修会では、「実際に何をすべきか」ということを数多く説明していただきました。身体活動の活動量の目安や普段の日常生活を送る中で行える知的活動など、実践しやすい内容を分かりやすく説明していただきました。

私も講演で学んだことを介護予防活動に生かしていきたいと思いました。

文責：理学療法士 小山田

# おうちで！！まえばし医療・介護塾 が開催されました

令和5年6月9日(金)、高花台中央集会室にて、老年病研究所附属病院の島田直志氏を講師とし、「高齢者の運転と脳トレ活用法」というテーマで講演を行いました。当日は約30人の地域の方が参加されました。講義や実技の内容について紹介いたします。



作業療法士 島田直志氏

## 運転における社会的背景

日本での65歳以上の免許保持者は1927万人、75歳以上の免許保持者は609万人でどちらも前年度に比べ増加しています。年齢別の死亡事故率も70歳以降では年齢が増すごとに増加しています。

群馬県は、自動車保有率が一人あたり0.7台で**全国1位**、免許保有率が72%で**全国2位**です。また、交通事故発生数が人口10万人当たり516件で**全国2位**と高い水準となっています。

### ■高齢運転者（75歳以上）の事故の特徴■

ブレーキ・アクセルの踏み間違いが多い  
75歳未満：0.8%  
75歳以上：**6.2%!**

### ■高齢者講習制度■

免許更新の際には以下が義務付けられます  
70歳以上→**高齢者講習**の受講  
75歳以上→**認知機能検査**の実施  
75歳以上で一定の違反歴がある者  
→**運転技能検査**の実施

## 高齢ドライバーの運転特性

高齢ドライバーには以下の2つの特性があります。

### 1. 視覚(視力・視野)の低下

加齢により動体視力の低下や周辺視野の狭小化が起こり、人や周りの車などの認知が遅れます。

## 2. 運転行動(認知⇒判断⇒操作)の低下

### 知覚-判断-予測

- ①交通環境の中での情報の取り出し
- ②取り出した情報の利用
- ③確認のための視野内の探索
- ④直後の予測



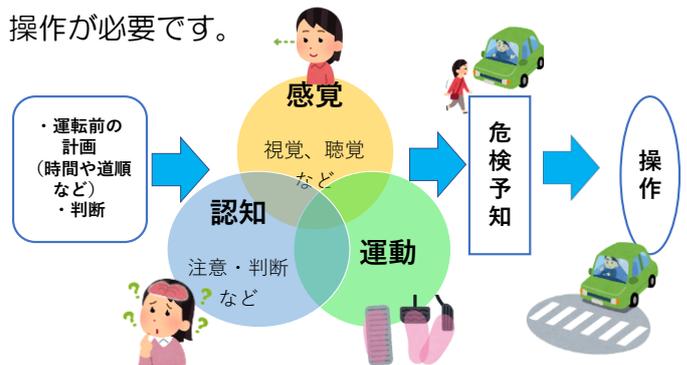
### 操作の正確さ・速さ

- ⑤ブレーキ・アクセルやハンドル操作

加齢に伴い①～⑤で時間がかかるようになります。

## 運転に必要な能力について

運転には、目的地や時間などの運転前の計画、感覚・認知・運動の能力、適切な危険予測を踏まえた操作が必要です。



例：ボールが道に飛び出てきた、まわりで子供の音がする  
→子供が飛び出てくる危険性があると瞬時に予測する  
→ブレーキをかけて徐行し、いつでも停止できる準備をする

## 認知機能低下予防トレーニング

認知機能の維持には、複数の作業を同時にしたり切り替えたりする**マルチタスクトレーニング**が重要です。

それができるのが「脳耕体操」で、日常的に使っていない範囲や強度で行うことで脳機能の向上を図ります。

脳耕体操の実際は下記QRコードからどうぞ。広域支援センターでは4種類の脳耕体操の動画を公開しています！



文責：作業療法士 島田・上村

## 豆知識

### マスク生活で衰えた表情筋を鍛えよう

令和5年3月、政府の方針により「マスク着用は個人の判断が基本」となりました。しかし医療機関や高齢者施設では、引き続きマスクの着用が推奨されています。

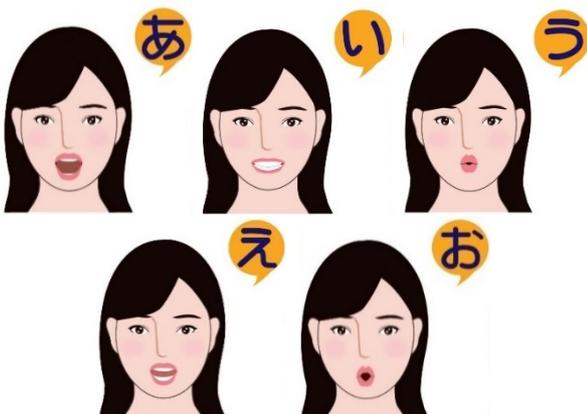
長期にわたりマスク生活が続いていますが、マスクをつけていることで、顔の筋肉を動かさなくなり表情筋が衰えてしまう可能性があります。今回は、そんな「表情筋」を鍛える簡単なエクササイズをご紹介します。

私たちの顔の表情を決めているのは、「表情筋」という顔にある筋肉です。皮膚のすぐ下にある薄い筋肉で、この筋肉がはたらくことで感情を顔面に表しています。表情筋は、頭皮、目、鼻、耳、口の周り、頬にあり、上唇、下唇、さらに頬の運動に関係しています。顔面の皮膚や筋膜につながっているため、鍛えることで顔のしわやたるみの改善にも効果的です。

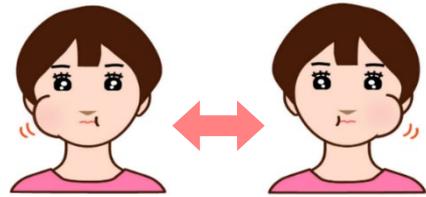
トレーニングの前に！まずは姿勢を正しましょう。椅子に座り、背骨から頭の先まで1本の柱を立てるイメージで背筋をまっすぐに伸ばし、胸を張ります。

#### ①あいうえお体操 各5回ずつ

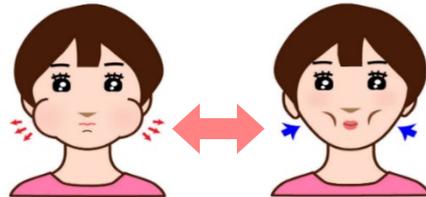
- 1) 口全体を大きく開き、「あ」と発音する
- 2) 口を真横に引きのばし、「い」と発音する
- 3) 口をすぼめ、突き出すようにして「う」と発音する
- 4) 笑顔をつくり、口角を上げて「え」と発音する
- 5) 口を大きく縦に開き、鼻の下を伸ばすようにして「お」と発音する



②口輪筋と舌の筋肉を鍛える 5~10回  
口の周りとほうれい線のところを、口の中からなぞるように舌を動かす。



③頬をふくらます・へこます 5~10回



表情筋が柔軟に動くようになると、表情もいきいきと豊かになり、また心の健康にも良い影響を与えるとの報告もあります。すきま時間にぜひ実践してみてください。

文責：言語聴覚士 関口・早川

#### 電話相談やっています！！

リハビリテーションに関する悩み事や研修の依頼など、なんでも相談して下さい！

事業者様・地域住民すべての方が対象

平日 10:00~15:00

TEL 027-253-5165

#### ●編集後記●

季節は秋へと変わりましたが、今年の夏は例年に比べ気温が高い日が多く、電気代高騰や水不足など、生活に直結するような課題が多い夏でした。この夏の暑さで、そろそろ疲れがたまっていますか。まだまだ厳しい残暑が続きますが、規則正しい生活を心がけ、バランスのいい食事や睡眠時間をしっかり確保し残暑を乗り切りましょう！

言語聴覚士 早川

#### ■前橋地域リハビリテーション広域支援センター■

〒371-0847 群馬県前橋市大友町3丁目26-8  
公益財団法人 老年病研究所附属病院内

TEL : 027-253-5165

FAX : 027-253-8222

E-mail : kouikishien@ronenbyo.or.jp

<http://www.ronenbyo.or.jp/hospital/tiikiriha/>