



コグニサイズ学習会 開催報告



主催：福祉のまちづくり・杉並

開催日：2017年3月8日（水）

14:30~16:30

開催場所：東京土建杉並支部 3階ホール

講師：後藤 郁美医師

（東京西部保健生協 上井草診療所家庭医）

塚本 拓也理学療法士

（東京西部保健生協 上井草診療所）

参加者：69名（4生協）

（お子さん・講師・事務局を含む）

☆タイムスケジュール☆

14:00 開場

14:30 開会 諸注意

「認知症」について

（休憩を挟み）

コグニサイズを体験

16:30 終了



進行：麗谷さん
（コープみらい）



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）を合わせた造語です。



後藤郁美医師
上井草診療所、家庭医
（東京西部保健生協）



塚本 拓也さん
理学療法士、コグニサイズ
専門インストラクター
（東京西部保健生協）



福祉のまちづくり・杉並は区内5つの生協（コープみらい・パルシステム東京・東都生協・生活クラブ生協・東京西部保健生協）が連携し、安心して暮らせるまちづくりをめざし、地域で人と人のつながりを大切にしたい取り組みをしています。

ちょっとした、ハプニングがあり、初めに塚本理学療法士から、無理なく継続的に行うために、“コグニサイズ実施の10カ条”からお話しが始まりました。1) 無理をしないで徐々に始める！ 2) ストレッチからはじめる！ 3) 水分補給をする！ 4) 痛みが起きたら無理をしない！ 5) 転倒に注意し、ふらつきそうな時は何かにつかまる！急に始めない！ 6) できるだけ、少しの時間でも毎日続ける！ここまでは、運動を始める時に共通する内容です！ 7) 「ややきつい」と感じるくらいの運動を行う！

8) 慣れてきたら次の課題に！ 9) トレーニングの内容は複数の種目で行う！ 10) 継続が大事！だと言う事を話して頂きました。自分の脈拍をはかれますか？という事で、実際に自分の手首で計ってみました！

はかり方のポイント：手首の内側、親指の下の延長線上に3本の指をのせ、少し強めに当ててみましょう。

後藤医師が到着され、出身地は北海道の知床であり、家族の事、家庭医について、この3月で戻られる事を話して頂き、今日の学習会のメインである「認知症」についてお話しに移りました。

今日は、①認知症の基礎を知る、②認知症の症状、③認知症を予防する事と、アルツハイマー型認知症を中心とした内容です。認知症とは・・・いったん得た知的機能が脳の器質性障害により低下し、これまでの日常生活や社会生活を営めなくなる状態になる病気で、65歳以上は100人に1人、85歳以上は4人に1人とされています。認知症は大きく3種類に分かれ、分類や原因は70以上あるとされています。認知症を疑ったら、早めの受診を心掛けましょう。不安や混乱から来る困った症状に対しても、本人には理由がある事を理解し、本人の自尊心を傷つけない正しい接し方を心掛けましょう。規則正しい生活、適度な刺激、穏やかな環境、リズム運動と日光の効果等、環境の改善も大切です。

実際にやってみました！

用具がなくても出来るのがコグニサイズ体操です



机を片付け、7人くらいずつのグループを作り、輪になって椅子に腰かけ、なにが始まるのか？皆が不安な気持ちでいましたが、塚本さんの優しい言葉の説明で、会場全体が安心感に包まれました。最初に足のストレッチを行い、無理をせず行う事を再度、話して頂きました。まず、聞くとやってみるのとの違いを実感！しました。今日行ったのは、座ったままで足踏みをしながら、順番に数を数えていき「4」の倍数の所だけ、声に出さず、手拍子を打つ！その逆で60から「4」を引いて行く。足踏みをしながら順番にしりとりをして行く。例えば「動物」の名前を言う！等、優しそうですが、リズムが狂うと？？になってしまいました。自分の番が近づいて来るとドキドキして何故か焦ってしまいながら、真剣に取り組んでいる皆さんがいました。

床に貼ったテープ「コグニラダー」を使い、1マスに4歩ずつステップを踏みながら歩きます。ただ歩くのではなく、「3歩目は外・8歩目は外にステップします」のように、段階を踏んで難しく行っていました。頭では、解っていても足が出ない！等、必死でやりながらも笑顔が絶えませんでした。まわりの声に助けられ、一歩前に進めました。

コグニサイズ運動の適切な実施時間は、1時間から1時間30分となっています。



コグニラダー梯子のように床にテープを貼り、作りました。

アンケートから抜粋：体操は簡単で、母も出来そうなので明日からやってみます／認知症の進行過程を認識する事が家族にとって大切！という事がわかりました／楽しかった／3人の介護をする毎日なので、よい刺激になりました／間違える事があったても、場の雰囲気や和やかで笑ってすませてもらえるので、楽しく出来た／軽い運動でも体が温まった／資料や説明がわかりやすかった／認知症の事が少し理解が深まった。

会場から Q：日記を書くのと良いと聞きましたが、効果は？

A：効果が必ず出る事ではありませんが、自分の頭の体操として行うのは良いと思います。



閉会挨拶：河合専務
(東京西部保健生協)

まとめ：福祉のまちづくり・杉並では、区内5つの生協が連携し、安心して暮らせるまちづくりを目指し、地域で人と人のつながりを大切にしたい取り組みをしています。昨年までの2年間では、杉並区の防災課を講師にした「杉並区の防災」を開催し、高齢化や木造密集地帯での対処について学び、日頃からのつながりづくりが大切な事を再確認しました。今年度は、「健康」をテーマに学習会や体操を行なう方向に話しが出されました。コグニサイズ体操の講習を受けた、東京西部保健生協の理学療法士の塚本さんをお願いをする事になりました。コグニサイズは認知症予防体操なので、「認知症」をより理解をするために、医師のお話しもお願いが出来、今日の学習会の開催となりました。コグニサイズ体操は年齢の高い方だけでなく、お子さんも参加する事もできるので、地域等で出来ると感じました。