

第 13 回板橋いきいきロコモ講習会

「認知症予防の金と銀 ～新しいロコトレの可能性～」

🌀 日 時 平成 29 年 7 月 22 日（土） 午前 9 時 30 分～11 時 45 分（午前 9 時開場）

🌀 場 所 板橋区立グリーンホール 2 階ホール

🌀 プログラム

- ① ご挨拶 NPO 法人 高齢者運動器疾患研究所 代表理事
医療法人社団愛友会 伊奈病院 整形外科部長 石橋 英明先生
- ② 講演 「認知症予防の金と銀～新しいロコトレの可能性～」
埼玉医科大学 保健医療学部 理学療法学科 丸谷 康平先生
- ③ みんなでやってみよう！認知機能テスト
単語記憶テストと言語流暢性テスト
- ④ いきいき “金と銀” ロコモ体操
シンキングロコトレとシンギングロコトレ
- ④ 質問コーナー
皆さんのお悩み、質問に演者が答えていきました。

講演内容



平成 29 年 7 月 22 日（土曜日）に板橋区立グリーンホールにて、「第 13 回板橋いきいきロコモ講習会」を開催しました。連日の猛暑の中、暑さを吹き飛ばすような 220 名もの元気な方々にご参加いただきました。

最初は当研究所代表理事の石橋英明先生の軽快な挨拶からはじまりました。今回のテーマは「認知症予防の金と銀～新しいロコトレの可能性～」です。

このテーマについて埼玉医科大学の丸谷康平先生が講演を行いました。年々増える高齢者の認知症。誰しもなりえる病気ですが、早期発見で前段階の軽度認知障害（MCI）の状態であれば正しい手立てをすることで約半数の方が正常にもどれるというお話でした。その正しい手立ての一つが運動です。MCI と運動習慣とは大いに関連性があります。ロコモ予防をすることで認知症発症リスクを下げることができます。そこで登場する金と銀のお話です。ただ運動をするだけでなく、頭を使いながら、そして音楽を組み合わせで行うのがより有効というわけです。シンキング（考える）の金、楽しくシンギング（歌う）の銀です。



そのあとは、皆さんで認知機能テストを行いました。

担当は同じく埼玉医科大学の新井智之先生です。まずは単語記憶テスト。スクリーンに映し出される5つの絵を記憶するテストです。会場の皆さんもちょっと緊張の面持ちでした。

そのあとは言語流暢性テスト。スーパーやコンビニで買えるものを制限時間内にできるだけたくさん書き出すというものです。



次はいよいよ、ロコトレです。テストで少し疲れた頭を実践ロコトレでリフレッシュさせました。担当は石橋先生と丸谷先生です。今回はただのロコトレではなく、「いきいき“金と銀”ロコモ体操」です。

まずは、いつものようにみんなで歌いながらシンキングロコトレを行いました。今回は懐かしい歌もあり、みなさんフルコーラス歌って会場に美声が響きわたりました。そしてシンキング（考えながら）のロコトレにもチャレンジです。野菜や果物の名前を考えながら右足で片足立ち、頭に「い」の付く言葉を考えながら左足で片足立ち。またかかと上げでは100から3を順に引き算しながら、かつ音楽にあわせてリズムカルにと、いつもと違った趣向でロコトレをしました。石橋先生は「普段の生活ではなかなか使わない脳の奥深いところを掘り起こすようなロコトレで、より効果的です」と話していました。

最後は恒例の質問コーナーでした。石橋先生、丸谷先生で当日皆さんからいただいた質問に丁寧にお答えしました。市販のサプリメントを取り入れる際に、おすすめしている基準のこと。「はり、きゅう」をうける際にはその症状の裏に病気がないか確認しておくことが大事であること。また、手術を受けるかどうか悩んでいる方のご質問には、MRIなどの画像検査結果と自分にあらわれている神経症状が一致しているかがポイントになることなどの確かなアドバイスをされていました。

たくさんの方にご参加いただき本当にありがとうございました。



皆さんからのコメント

- ▶ 常に参考にするよう心がけます。(71歳 男性)
- ▶ 毎回講習会を楽しみにしています (73歳 女性 他1名)
- ▶ 休憩時間が長すぎる。実践がよかった。質問コーナーがよかった。(79歳 男性)
- ▶ とても参考になった。(76歳 女性 他2名)
- ▶ 講習会に出席すると元気な人がたくさんいて刺激をうけます。体力は少しずつ衰えています が気のもちようで、ある程度保てるような気がします。これからも参加していきたいです。講師の先生方も大変愉快なので楽しいです。的確な資料をご用意していただきとても参考になります。家で復習することが出来ます。また友達とお茶会の話題にもなります。(74歳 女性)

- ▶ お話の方が出来てとても楽しく過ごせました。 (79歳 女性)
- ▶ 今は、卓球、太極拳を楽しんでいます。痩せすぎですが講習会での知識を教えて頂き骨粗鬆症の治療を始めました。 (73歳 女性)
- ▶ ロコモ体操、ウォーキング、ゴルフなど欠かさず運動しています。お陰様で健康のようです。
昨秋、膝を痛めましたが完治しました。 (87歳 女性)
- ▶ 今回は特に義姉が認知症の為家族の為にも有酸素運動勧めます。 (75歳 女性)
- ▶ 認知テストが楽しかった。 (57歳 女性)
- ▶ 認知症予防の講習会をこれからも要望します。参考になった。 (84歳 男性)
- ▶ やはり続ける事が大切と改めて思いました。 (73歳 女性)
- ▶ 老人にとって、とても有意義です。講習会がとても参考になった。 (88歳 女性)
- ▶ ロコモは長生きのもと (85歳 男性)
- ▶ 音楽に合わせて足や体を動かすことを始めましたが自信をもって続けることにします。 (81歳 男性)
- ▶ 今後も新しいテーマや古いテーマの取り組みの工夫を期待します。 (68歳 女性)
- ▶ 実際に運動をやったり 単語記憶などで自分の状態が分かり自信が持てました。この頃物忘れが多かった
ので不安でしたが安心しました。これからも日常生活に実践していきます。 (73歳 女性)
- ▶ 記憶力テストは緊張しました。今はできましたが将来に向けて気を付けて努力していきます。 (60歳
女性)
- ▶ 今日の講習会で運動による認知症対策を知り音楽や歌を聞きながらウォーキング、考えながら体操を運動
の中に考えを入れる複雑なトレーニングをしようと思います。 (87歳 男性)
- ▶ 運動と歌との合体、考える事の重要性を知った。 (79歳 男性)
- ▶ 大変参考になるので できる限り参加したいと思います。 (70歳 女性 他5名)
- ▶ 自分の足で歩ける限り参加したいと日々の生活にロコモを取り入れて居ります。 (82歳 女性)
- ▶ 今の生活で良いと思いました。身体を動かすことの大切さを実感しました。 (79歳 女性 他1名)
- ▶ 毎回もっと認知症機能テストをやってほしい！機能テストを受けるチャンスがない。 (75歳 女性)
- ▶ これからの人生認知症にならないように気を付けて楽しく過ごしたいと思います。この講習会に参加して
良かったです。 (78歳 女性)
- ▶ 頭を使いながら運動すると良いことが分かりました。 (76歳 女性 他2名)
- ▶ とても楽しく為になりました。色々の分野の勉強ができ有り難くうれしいです。来て良かったです。有り
難うございます。質問に答えて頂き有り難うございました。 (69歳 女性)
- ▶ 今までも講習会に参加させて頂きましたが今回は、認知症は、大変興味がありましたので今後の生活に役
に立てて認知症予防につなげたいと思います。本当に有り難うございました。話は別になりますが隣の2
人方が私語で大変うるさく先生の話が聞けなくて残念でした。笑い声は、とくにです。 (72歳 女性)
- ▶ 自分の足で歩けることの喜びを感じ参加したいと思います。 (79歳 女性)
- ▶ 認知症になることを一番恐れている常日頃、クイズをやったり歩いたり、交流したり努力しているつもり
だが、もっと死ぬまでぼけずに歩ける状態でいたいと思っています。講習会大変参考になりました。
(85歳 女性)
- ▶ ロコモ運動頑張ります。運動嫌いのぐうたら派でしたが、認知症予防のため心を入れ替えます。 (71歳
女性)
- ▶ できる限り続けて実行したい！物忘れがひどい。生活の中で習慣。 (83歳 男性)

