



DLC 認知症予防 のススメ



はじめに

認知症は現時点では発症後、改善しないという意見が殆どです。

予防に関しては議論が始まったばかりで、何が良くて何が悪いのか少しずつ具体化されているものの、個体差があり明確化が難しい、というのが現状であります。

何故なら、ガンにはガン細胞が存在し、切ったり投薬することで全治・寛解に向けての手立てがあります。認知症には目に見える細胞やウイルスというものが存在しない為、予防・改善に向けての手段が確立しません。

最新の研究では心の問題と内臓機能低下の双方の問題が示唆されるアルツハイマー型やレビー小体型の2種と、生活習慣病の延長線上にある血管疾患としての認知症とあわせて、3種類に分類されています。

運動には心の問題を緩和する役割も、身体の問題を改善する作用もあります。肉体的精神的どちらにも良い作用を生むことが証明されています。海外の認知症予防における最新のデータでは、様々な予防カテゴリーの中でダンスは常に1位を保持しています。

何故なのでしょう？その理由を紐解いていきましょう。

世界にダンスのない民族はありません。

その原始的といえる人間の活動が、現在の超高齢社会が抱える問題の良薬となることを私自身、期待しています。



レッスン 1

認知症予防の現状

WHOのガイドラインを
まずは押さえておこう！



2019年5月 WHO(世界保健機構) 認知症予防ガイドラインを発表

『認知機能低下および認知症のリスク低減WHOガイドライン12項目』

- * 身体活動（推奨レベル：強）
- * 禁煙（推奨レベル：強）
- * 栄養（推奨レベル：強）
- * アルコール（推奨レベル：条件による）
- * 認知的介入（推奨レベル：条件による）
- * 社会活動（推奨レベル：支援されるべき）
- * 体重管理（推奨レベル：条件による）
- * 高血圧の管理（推奨レベル：条件による）
- * 糖尿病の管理（推奨レベル：条件による）
- * 脂質異常症の管理（推奨レベル：条件による）
- * うつ病への対応（エビデンスが不十分）
- * 難聴の管理（エビデンスが不十分）

※(運動について)1週間あたり

- ・ 150分の中強度の有酸素運動
- ・ 75分の高強度の有酸素運動
- ・ 週2回以上の筋力トレーニング
- ・ 有酸素運動は1回につき少なくとも10分以上続けること

※東京都健康長寿医療センターは1日10分間の運動を行うことで、
炎症や老化に関与するタンパク質の活性を抑制することができると発表。

参考：WHO認知症予防ガイドラインとは。認知症予防に役立つ情報をまとめて解説 |
認知症セルフケアドットコム
<https://fove-inc.com/solution/healthcare/media/s77/>



運動不足解消
嗜好品の摂取量に気を付けて... と。



レッスン2

認知症の現状

どんな症状？状態？
 どうして認知症になるの？
 防ぐには？



身体的症状と特徴

症状-

①炎症

発赤・熱感・腫脹・疼痛・内臓機能障害(消化、吸収、代謝、解毒、排泄)

②酸化

酸素が物質と結びつく事で起こる作用

③血液循環の低下

特徴-

不良姿勢 浮腫 冷え

起こる原因

3つの不足 水分 栄養 運動

水分不足…乾燥・発赤・浮腫

水分摂取目安 1日に体重×30mlの水分量

栄養（取らないで欲しい食品）…精製された白砂糖／ジュース／サラダ油(混合油脂)

小麦／コーヒーミルク(フレッシュ)

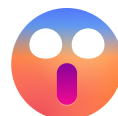
*品種改良や完成までに大量の薬品が使用される

運動不足…炎症を発症させる／自律神経の乱れ／血管の収縮・拡張のコントロール

機能低下／体温調整機能低下／筋肉量低下 サルコペニア／食事量の減少

／基礎代謝低下／「冷えのぼせ」ホットフラッシュ／上半身に熱が集中

／下半身の冷え



運動をしないという事は
 喫煙している事と同じくらい
 身体に悪影響を及すんだって！



レッスン3

認知機能って何だろう？



わたしたちの体と心は
様々な記憶と結びついています
これから紹介する認知機能を意識しながら
「運動の継続」につなげていきましょう！

✓ 5つの認知機能

言語力

計算力

記憶力

判断力

遂行力

記憶力

記銘・保持・再生
記憶力の土台となる感情
責任感・興味・関心・受け入れ

即時記憶・短期記憶(数分～1週間程度)

↓

長期記憶に移行

- ・意味記憶(日本の首都は？等)
- ・エピソード記憶(感情・感覚)
- ・**手続き記憶(プロセス)**
- ・場所の記憶(来た事があるか等)
- ・空間把握(距離感、道・経路・順路)

※手続き記憶とは

動作の過程、手順を覚える＝プロセスの記憶の事
日常生活や道具を使う全ての動作には目的があります。効率良く
達成させる為のプロセスを脳と身体、**特に関節が記憶します。**

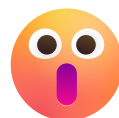
これを動作記憶、**ワーキングメモリー機能**といいます。

※ワーキングメモリーとは

掃除・洗濯・料理・服を着る等の日常生活の動作記憶で

脳・筋・骨・関節が深く関係しています。

動作記憶は判断力・遂行力という認知機能が関与しています。



「関節」が動きを覚えてるんだ！
まさに、身体で覚えるんだね！



認知機能って何だろう？



5つの認知機能をつかえる認知症予防、
それこそがダンス！

判断力

注意・選択・持続

五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）を通じて得た自覚を
エピソード記憶として保持。
その記憶に対し注意が向けられ、良し悪しを選択し、持続させる力

※自覚・知覚の土台は五感

記憶力

わかる・できる・やりがい

他の認知機能と統合した、人間の生きる意味にも関わる高次機能。
体験を通じてエピソード記憶として保持され判断材料として構築され
れます。これらは創造力と未来に対する目的を生み出し、取組みと
して表出されます。



言語力や計算力は
記憶力の構成要素である…ふむ。

ダンスやリズム体操は目で見て、耳で聞いて
骨、関節を駆使しながら筋力や重心コントロールを行い
バランスとり続けながら遂行します。

この事は様々な動作を幼少期から覚えてきた私達の動作記憶の過程を
短い時間で置き換え、脳や身体が疑似体験している事になるのです！

これが様々な認知症予防策の中でダンスやリズム体操が
常に1位である所以、根拠です。



レッスン4

脳トレリズム体操とは？

ワーキングメモリー機能向上運動プログラム



◆その効果と目的

筋・腱・関節への深部感覚の刺激
自律神経の安定
手続き記憶にアプローチする体性神経有酸素運動

私たちは子供の頃から様々な日常動作を身に付けてきました。
見て、聞いて、見様見真似で何回も何回も繰り返し同じことを行い
習得し、今の自分を形成しています。
これが手続き記憶という記憶力です。
身体の関節とその関節を動かす筋肉が深く関係しています。

しかし加齢による身体機能の低下は、せっかく覚えた動作記憶を失って
いくことに繋がってしまいます。。

私たちは今一度、楽しさをベースに
何かを覚えるという過程、手続き記憶を疑似体験することが必要です。
それがワーキングメモリー機能維持をはかる脳トレリズム体操です。

◆具体的なアクション

視覚・聴覚を通じて3種類以上の動作を記憶し、その動作を順序・連続して
繰り返します。



運動を取り入れたくない方へ

日常生活で取り入れてみましょう！

- ①読み書き
- ②非利き手を使う
- ③道具を使う、駆使する



おわりに

出来ないを共感・出来たを体感

振付けを覚えることは、簡単ではありません。「難しそう、出来なそう」と感じながら、見様見真似で幼少期の様に行くことは、小さな努力に繋がり「出来た」は小さな逆境を乗り越えたという達成感を生み出します。身近な小さな「出来た」の積み重ねは継続に繋がり、自己効用力(セルフエフィカシー)を生み出します。更にそこに仲間がいて、出来ないを笑い合い共感し、出来たを1人ではなく皆で体感することができれば支援されるべきである社会活動、コミュニティ形成になり得るでしょう。そして「健康」はその先の未来を創造することが出来ます。

2023年6月14日「**認知症基本法**」が成立しました。

— 日本国民は「共生社会」の実現を推進するために認知症に関する正しい知識と理解を深め「共生社会」の実現に努めなければならない —

この「共生」というテーマに対し、誰もが必要とする「健康」を共通のテーマに1人1人を繋ぎ、「健康であり続ける」ことを多様な方と連携することで、自分の健康という目標と社会の目標を掛け合わせ、一緒に認知症予防をひろめていきましょう。

わかる・できる・やりがい=遂行力という認知機能の維持向上と記憶力の土台となる責任感・興味・関心・受け入れという感情は「共生社会」の土台にもなり得ると私は考えます。

一緒に楽しみながら
生活にダンスをハートフルなコミュニケーションを

NPO法人ダンスライフコミュニケーションズ
早川嘉一郎