

あったか地域新聞

Vol.46 2026年 2月号

ご存知
ですか？ 認知症予防には
備えが必要です！

2月号からは私どもが学んでいる日本自立支援学会会長の竹内孝仁教授の「高齢者自立支援の理論と実践」の中の認知症に関する学びをできるだけ簡潔に紹介したいと思います。その前に現在の85歳以上の高齢者の認知症の出現率は3～4割前後と報告があります。



認知症になる要因を把握し予防することで、この出現率を大きく引き下げることができると私は考えています。

気になる続きはこちら



楽しく過ごして
心も体も健康に！
皆さまにお会い
するのを楽しみに
しております。



管理者

相談員

24時間 365日営業中！ 見学だけでも大歓迎



TEL 022-725-2317 / FAX 022-725-2318
〒981-8004 仙台市泉区旭丘堤 2-19-3

表紙の続きです

認知症とはどのような病気か — 多元的要因からみた理解

認知症は単一の原因で生じる病気ではなく、運動、趣味、栄養、心理社会的要因、性格などが複雑に関与する多元的な疾患である。したがって、認知症を生み出す要因を一つひとつ明らかにすることは、発症予防にも、発症後の治療にもつながる。

これは、高血圧症において塩分摂取が原因の一つであるとわかれば、予防にも治療にも活用できるのと同じ考え方である。

1. 運動習慣と認知症

運動と認知症の関係については、欧米を中心に多数の研究が行われてきた。その結果、**運動不足は認知症の重要な危険因子**であるという認識が定着している。

特に有名なのが、ラボットによるハワイ在住の日系アメリカ人約3000人を対象とした研究である。この研究では、1日2マイル（約3.2km）以上歩く生活をしている人は、それ未満の人に比べて認知症の発症率が43%低かった。さらに、2011年にハーバード大学認知症研究センターは、既存の治療研究を分析し、認知症の治療効果が実証されているのは運動のみであると結論づけている。**運動は予防だけでなく、発症後の治療としても有効**である。

その他の要因については次月号でご紹介しますが、歩くことの大切さが分かるかと思います。便利な世の中になり、近くのコンビニへ買い物に行くのも車で行ったり、掃除も自動で行えたりと生活の場から歩行距離が短くなっているように感じます。実際に1995年以降の高齢者の認知症の出現率は増加しています。

あったかグループでは、介護状態になりにくい認知症予防、および身体づくりのサービスを開発中です。

体の動きを変える 健康アドバイス

自宅でできる筋トレ ～脊柱起立筋～

理学療法士



今回は脊柱起立筋の筋力トレーニングを紹介します。脊柱起立筋（せきちゅうきりつきん）とは、背中にある筋肉の総称で、主に腸肋筋（ちょうろくきん）・最長筋（さいちょうきん）・棘筋（きょくきん）のからなります。脊柱起立筋は、正しい姿勢を維持するための重要な働きをしています。また、様々な動作のサポートにもつながっています。筋力トレーニングをする事で、腰痛の予防や改善にも効果があります。

1. ヒップリフト（左の図）

- ①仰向けで両膝を曲げ、両足の足裏を床につけます。
- ②息を吐きながら、お尻を持ち上げ、肩からお腹、両膝まで一直線になる位置で数秒保持します。
- ③息を吸いながら、元の位置に戻します。
- ④1日、10回を2セットほど行います。

2. バックエクステンション（右の図）

- ①うつ伏せになり、両手を頭の後ろで組み、足は肩幅程度に開きます。
- ②息を吐きながら、上半身を起こし、出来るだけ高い位置で、数秒保持します。
- ④ゆっくりと頭を元に戻します。
- ⑤1日、10回を2セットほど行います。



あったかサロン イベント情報

あったか体操クラブを開催します。

地域の方はどなたでも参加いただけますので、楽しく身体を動かしましょう。

<日程>

2026年3月11日（水）
10:00～11:00

10:00～10:30 理学療法士による
介護予防体操

10:30～11:00 休憩・交流

<開催場所>

八乙女コミュニティセンター
住所：仙台市泉区七北田田中1-2

<対象者> 地域の方どなたでも

<参加費> 無料

<お申し込み方法>

お電話でご予約の際は、あったかサロン又は運動クラブの予約とお伝えください

→あったかの家 黒松 022-725-2317



—— あったか地域新聞について ——

デイサービスあったかの家は、地域の方々や関係者のご理解があってこそ運営できております。そこで、我々の仕事（介護）で地域の方々に何か貢献できることはないだろうかと考え、この新聞を発行する運びとなりました。皆さまの健康維持に少しでも貢献できましたら何よりです。また、介護でお悩みのご家族やご友人にもこの新聞をご紹介いただければ幸いです。

あったかの家 代表 安江政文