

あったか地域新聞

Vol.47 2026年3月号

ご存知ですか？
**認知症予防には
備えが必要です！**

3月号は引き続き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」の中の認知症にかんする学びをできるだけ簡潔に紹介したいと思います。認知症のいろいろな研究があるなかで、興味深いのは趣味活動（レジャー）と認知症の研究です。スキヤミーズの長期追跡研究では無趣味の



人に比べ趣味を持つ人は認知症発症率が35%低下した。さらにエルマーの研究では、

気になる続きはこちら



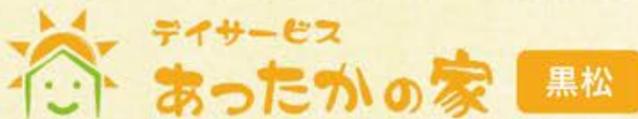
楽しく過ごして
心も体も健康に！
皆さまにお会い
するのを楽しみに
しております。



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

2. 趣味の数が多いほど効果が高く、趣味を3つ以上持つ人では発症率が80%も低下していた。特に重要なのは、単独の趣味よりも**集団で行う趣味が有効**である点である。集団での趣味活動は、社会的孤立を防ぎ、自然な人間関係や役割を生み出し、認知症と深く関わる社会性を保つ働きを持つようである。

3. 栄養と認知症

認知症では原因不明の痩せや低栄養がしばしば認められる。多くの研究で**低栄養が認知症の発症と関連している可能性**を示唆している。運動が「活動性」を表すなら、栄養はそのエネルギー源であり、低栄養 → 低活動 → 認知症発症という連鎖を考えることは自然である。

4. ライフイベントと認知症

配偶者の死、退職、役割喪失、転居、家庭内トラブルなどのライフイベントは、認知症の発症や悪化の大きな誘因となる。

研究では、認知症発症の約4割に心理的要因が関与しており、とくに**喪失体験が重要**であることが示されている。複数のライフイベントが同時に起こると、強いストレスとなり、抑うつや精神症状を経て認知症に至ることも理解できる。

5. 性格と認知症

性格と認知症の関係も研究されている。妄想を伴う認知症では、だらしなさや秩序性の欠如といった性格傾向が目立つことがあるようです。また、非社会的・内向的な性格は、妄想や夜間せん妄と関連しやすいと報告されている。水分不足など身体的要因による意識低下が引き金となり、これらの性格特性が症状出現に影響する可能性が考えられている。

60歳を超えたら先月、今月号の認知症にかんすることを意識して予防に役立ててください。

体の動きを変える 健康アドバイス

自宅でできる筋トレ ～回旋筋腱板～

理学療法士



今回は回旋筋腱板の筋力トレーニングを紹介します。回旋筋腱板（かいせんきんけんばん）とは、上腕骨と肩甲骨をつなぎ、肩を安定化させる4つの筋肉のことを指します。4つの筋肉は、棘上筋（きょくじょうきん）、棘下筋（きよっかきん）、小円筋（しょうえんきん）、肩甲下筋（けんこうかきん）です。腱板は、肩関節を安定させてスムーズに動かす役割を持ち、主に腕を上げる動作に必須になります。主に加齢や外傷によって損傷・断裂し、中高年の肩の痛みや挙上困難の主な原因となります。筋力トレーニングをする事で、予防や改善にも効果があります。

1. 棘上筋のトレーニング

- ①椅子に座ります。
- ②片方の腕を斜め前30度くらいの角度で、肩の高さまでゆっくり持ち上げます。
- ③元の位置に戻します。
- ④左右10回ずつ、2セットほど行います。

2. 小円筋、棘下筋、肩甲下筋のトレーニング

- ①椅子に座ります。
- ②脇にタオルを挟み、肘を90度に曲げたまま、手を外側にゆっくり広げます。
- ③ゆっくりと元に戻します。
- ④脇にタオルを挟み、肘を90度に曲げたまま、手を内側にゆっくり広げます。
- ⑤ゆっくりと元に戻します。
- ⑥左右10回ずつ、2セットほど行います。

痛みのない範囲で行ってください。

あったかサロン イベント情報

あったかサロンを開催します。
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4月15日（水）
14:00～15:30

- 14:00～14:30 理学療法士による 介護予防体操
- 14:30～15:30 アロマハンドマッサージ・お茶会

<開催場所>
黒松市民センター
住所：仙台市泉区黒松1-33-40

<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体操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）で地域の方々には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