

リプラリハビリ通信 (NO.43) 2016年3月

リプラのリハビリ訓練室(通所施設)・ケアサポート(77°ラン作成) <http://www.repla.jp>

「脳の話」そのIV

今回は脳を刺激する運動について考えてみます。

と言ったものの皆さんが期待しているような「この運動こそ頭を良くして認知を改善し鬱を治していく」というようなものではないようです。本によれば、ウォーキングでもジョギングでも水泳でも卓球でも太極拳でもなんでもいいそうです。大切なことは運動の量と強さです。運動の量としては1回15分～30分ぐらいで十分だそうです。

運動の強さはどうなのか。これは有酸素運動が良いようです。息を乱さない程度の運動。椅子に座っているときの脈拍が80であれば100ぐらいになるまでの運動というところでしょうか。

これらは個人差が大きいですから



又運動に慣れてくると量や強さは増えてくるでしょうから絶対的な基準はないようですが守るべきことは、

① 継続していくこと

② 翌日疲労が残るような運動はしない ということです。

継続しなければ海馬や前頭葉への血流は増えていきませんし鬱病で遮断された神経回路を回復させることもできません。又翌日疲労が残るような運動は逆にストレスとなって血流が悪くなったりするでしょう。

以上は運動障害のない比較的若い人(中年以上?)が対象の話です。もちろん元気な高齢者も同様でしょう。

しかし運動障害があったり80歳を超えたりすると、少し工夫が必要かと思われ
ます。たとえば80歳を超えるということはバランス障害等の運動障害や認知症鬱といったことがいわば自然現象として起きやすくなってきます。その為に前頭葉や海馬をターゲットの中心とする方法では少しもの足りない気がします。生命

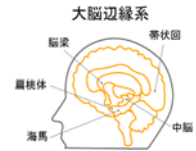
～ もくじ ～

脳の話 そのIV

★ 空き状況 ★

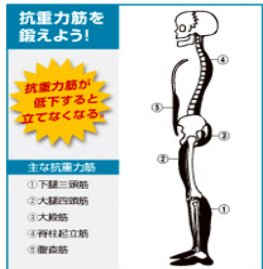
★ 今月の一言 ★

のより根源的な部分、つまり大脳辺縁系とか中脳とか脳の奥の方にも視野に入れた運動も考慮する必要があると思います。



この脳の奥の方に刺激を入れて活性化されるとされる運動が抗重力運動というリハビリ訓練室で行っている運動です。これは直感的にわかり易そう

■600以上の筋肉を総動員



ですが実は奥が深い。抗重力運動が可能になったおかげで私たちはボタンをはめたり箸を使って食べたりといった細かな動作が可能となり知能の進化をもたらしたからです。抗重力運動は知能と直結しています。

脳トレというのが一時流行りました。計算したり、日々の出来事を復習したり、とかありました。実はそれらの前に運動が必要です。

運動障害のある方もその中で最大限抗重力運動をして脳の基礎を作ってからより知能的なアプローチをしていく。

心が弱りがちな方、認知症や鬱病っぽい方に必要な事は「運動」「想像」「コミュニケーション」という事でしょう。「想像」という言葉が初めて出てきましたが普通に想像する事のほかに日常生活に興味を持つという意味でもあります。

さて今回はコミュニケーションを話題にしたいと思います。これも人間にとって奥の深い話題だと思います。

★★ 空き状況 ★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★ (2016年2月29日現在) ★

	月	火	水	木	金	土
ナルセ	△	△	○	○	○	×
キソニシ (AM)	△	×	△	△	△	×
キソニシ (PM)	△	×	△	△	△	×

◎ 十分に余裕あり ○ 空あり △ ご相談ください

★★今月の一言 ★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

梅は咲いたか桜はまだかいな…桜前線予報がチラホラ。皆様お変わりございませんか？
運動の仕方も時々で変わり 昔の部活では「うさぎ跳び」が定番のメニューでしたが、今は否定されていますね。今回のお話に有るように必死で自分をいじめて鍛えるという時代から ストレスのかからない運動が現在のおススメとなっている様です。
三日坊主にならずにニコニコと運動出来たらいいですね。

