

高齢認知症患者に対する運動の効用

運動によって高齢認知症患者の健康が増進

2008年12月19日 著者 デイヴィッド・グティエレス 常勤ライター
(<http://www.naturalnews.com/025123.html>、2009年1月19日検索)

定期的に運動をした高齢の認知症患者は、運動しなかった患者と比べて、精神的にも肉体的にも健康であることが最近の2つの研究によって確認されました。

1つ目は、韓国プサン市の東義大学校の研究者によるもので、International Journal of Sports Medicine (国際スポーツ医学協会誌)に論文が掲載されました。この研究では、老年性認知症と診断された30名の女性が、2つのグループに分けられました。1つのグループは、週に2~3日、30~60分間の運動を行いました。残りのグループは、まったく運動をしませんでした。参加者の平均年齢は、80歳です。

両方のグループの患者に対して、記憶力、物体認知、読み書き、方向感覚、時間感覚のテストが定期的に行われました。6か月後、運動をした患者のスコアは平均で20%向上し、1年後には30%向上しました。一方、運動をしなかった対照群の患者では、スコアはほとんど向上しませんでした。

運動したグループは、服を着たり、入浴や食事をするといった日常活動の能力も向上しました。また、運動能力と筋力も向上しました。

2つ目は、カンザス大学医学部のアルツハイマーおよび記憶研究科の研究者によるものです。この中では、アルツハイマー病の初期段階の患者57名に対して、磁気共鳴画像(MRI)スキャンによる測定が実施されました。また、ランニングマシンを使った運動中のピーク酸素要求量を測定することにより、これらの患者の健康度が評価されました。

その結果、身体健康度テストのスコアが高かった患者は、スコアが低かった患者よりも、脳の萎縮度が大幅に低いことが分かりました。

過去の研究によると、アルツハイマー病患者の脳は、加齢とともに、通常の2倍の速度で萎縮することが示されています。ただし、脳の萎縮とアルツハイマー病の間の相関関係は、完全には証明されていません。

この研究では、身体健康度が高い人と低い人の間で、精神能力テストのスコアに違いは見られませんでした。

本記事は、次のリンク先の情報に基づいています：www.reuters.com; www.nola.com

2003年10月15日のオンライン記事、「運動がアルツハイマー病患者の気分と能力を改善」(Fisher Center for Alzheimer's Research Foundation)には、次のように書かれています。

高齢の認知症患者が運動をすると、「介護施設に入所している体力の衰えた患者でも、柔軟性、バランス、筋力が向上します。…肉体的なスタミナと筋肉の量が増えることにより、患者は自分で動くことが楽になり、生活の質が向上します。…(運動)プログラムに参加した患者は、肉体的なスタミナと活動量のレベルが高まりました。また、気分が落ち込むことや、問題行動を起こす回数も減りました。さらに、プログラムの参加者の多くは、施設を出て自宅に帰ることができました」(トニー・ビラノウ氏、医療ジャーナリスト)。

記事監修：*Fisher Center for Alzheimer's Research Foundation* 科学諮問委員会会長、サミュエル・E・グランディ医学博士

オクタバンド®使用者の声(International User)

楽しく遊べる「オクタバンド」で、心と体のためのエクササイズを分かち合おう！

「ぜひ、皆さんに紹介したい製品です。感想は「素晴らしい！」の一言に尽きます。職場で、重度の認知症患者と試してみたところ、とても好評でした。あらゆるレベルの患者が、楽しむことができました。リボンの先端の輪になった部分を手首に引っ掛けられるので、意識レベルの低い患者さんでも、伝わってくる動きやリズムを感じることができるのが素晴らしいです。他の大人の精神科の患者グループでも試しましたが、さまざまな歩行能力や認知レベルの患者で、多くの発見がありました。さらに、身体機能の高い高齢者グループのフィットネスの時間でも使ってみたところ、非常に盛り上がりました。ある高齢のメキシコ人男性は、大笑いしたり息を切らしたりしながら、「これは面白い！こんなのは初めてですよ」と繰り返していました。

(ダンス、運動療法士、カリフォルニア州)

「私も、患者さんも、患者さんの家族も、オクタバンドが大好きです。最近では、ドイツ人の認知症患者のセラピーでうまく活用することができました。彼女はポルカとビールに関する歌が好きで、私は娘さんから、何曲かを教えてもらいました。彼女(Hさん)と私は、楽しい気分になりたいときには、私の iPod でビールの歌を聴くことにしました。そして、一緒にオクタバンドを握りながら、ビール飲みの歌に合わせて跳ね回りました。Hさんは体中の筋肉を元気に動かしました。彼女は前後の動きを身につけ、私たちは一緒に楽しみました。Hさんは、夢中に楽しんでくれました。とても良い経験でした。素晴らしい製品だと思います」

音楽療法士、コネチカット州

「私は、小さなスペースで、少人数の高齢者グループに対して、初めてオクタバンドを使いました。最初に、ソフトな感じのニューエイジミュージックを流しながら、引っ張ったり、押したり、持ち上げたり、押し下げたりといった、とても単純な動きを試しました。全員が、楽しんでいました。誰が何色を持っているかも、話題にしました。私は、リストバンドの部分が気に入りました。参加者が手に持ちやすいからです。とても刺激になり、使い方も難しくありません。

成人精神科では、青年期から 90 歳までの患者を含むグループを担当しています。私がオクタバンドを取り出すとすぐに、医師、看護師、ソーシャルワーカーなど、みんなが注目して、他の人たちも見に来ます。私たちは、ロックミュージックを流しながら、立ってツイストしたり、ターンしたりします。私は、参加者がオクタバンドを手に持って、回りながら中心に集まったり、中心から離れたりする動きが好きです。いつも、とても楽しく使っています。

他には、ロシア人と中国人の健康な高齢者にも、オクタバンドを使い始めました。私たちは毎回、新しいゲームを考えてやっています。参加者はそれぞれ、オクタバンドを手に持ちます。私が下にもぐると、参加者は私のところまで来たり、帰って行ったりします。オクタバンドは、メンバー同士が交流を深めるのに役に立つ、素晴らしいツールです。

ダンス療法士、ニューヨーク

「オクタバンドは、認知症の高齢者の意欲を高めることができます。認知症患者は、アクティビティの途中で集中力を失ったり、その場から立ち去ったりすることがあります。オクタバンドは、バルーン・トスよりも長い時間、レジデントの集中力を持続させることができます。

オクタバンドは、さまざまな使い方ができますが、今回は、試しに中央の平らな部分にお手玉を置いて、レジデントが一斉に数を数えながら脚を上げてオクタバンドを軽く弾ませながら、お手玉を落とさないようにするゲームをしました。その結果、レジデントは、オクタバンドの端を持ってお手玉を上下させるゲームを、ボールをお互いにトスし合うゲームよりも長い時間、集中してできることが分かりました。

看護師、アクティビティ・ディレクター、ニューハンプシャー州ノースコンウェイ

私は、小さな亀のぬいぐるみを 6 個、オクタバンドの中央の平らな部分に置きました。すると、参加者は、前にパラシュートの上に同じぬいぐるみを置いたときとはまったく違う

反応をしました。クライアントは、パラシュートのときには亀を落とすゲームをしましたが、今回は、グループで協力して亀を落とさないようにしました。すると、体の動かし方が変わり、動作の範囲も広がって、グループ全員が集中して協力し合う様子が見えました。こういうことは、普段はあまりありません。



オクタバンドと亀のぬいぐるみに対するこうした反応は、通常のプログラムと、認知症患者向けのプログラムの両方で、同じように見られました。

グループ内で唯一の男性になることの多いクライアントがいます。彼は優しくて非常に物静かで、普段は椅子に座って下を向いていることが多い人です。他のメンバーは、このクライアントがいることを忘れてしまうことが多いのですが、オクタバンドを使ったプログラムになると、毎回、彼は自分がつかんだ部分を腕に巻いて力強く引っ張り、中央の丸い部分を自分の膝の近くまで引き寄せます。オクタバンドは、グループの仲間とつながり、注目され、注意を引きたいという彼のニーズを表現する言語外のコミュニケーション手段となっているのです。彼は自分の世界、自分のスペースに私たちを引き入れようとし、オクタバンドは、それを可能にしました。とても素晴らしいことだと思います。

ダンス運動療法士、マサチューセッツ州

「私はオクタバンドを高齢者精神科で使い、その効果に驚きました。あるとき、セッションを終えようとしていたときに、二人のクライアントと一緒に、オクタバンドを縄跳びの縄のようにして使ったのは、面白い体験でした。二人が、たくさんある長い帯の半分ほどをまとめて持ち、私は残りの帯の端を持ちま



ました。そして、縄跳びの縄のように左右に揺り動かしたのです。この動きは、この二人のクライアントだけでなく、まだ集中して周りで見えていた他のクライアントにも大きな刺激になりました。1人の女性は、子どもの頃に縄跳びをしながら歌った歌を歌い始めまし

た。このグループは、体を動かして昔を思い出すことをテーマにしていたので、まさにそれが実現した瞬間でした。私は少し疲れていましたが、2人のクライアントは左右に振る動作を繰り返しながら、楽しく声を上げ続けていました。

今では、グループ活動をするときには、クライアントは必ずオクタバンドを使いたがります。あるときは、参加者が輪になって回りながらオクタバンドを手に持ち、誰かがある動作をして、他のメンバーがそれを真似しました。振り付けされたダンスのような感じですが、グループのメンバーは、座っている人もいれば立っている人もいましたが、オクタバンドを通してつながっているだけで、モータウンのヒット曲に合わせて大いに盛り上がり、ダンスをすることができました。とても素晴らしい瞬間でした。

私は、オクタバンドを週に1回の高齢者リハビリ患者のグループのダンス運動療法に使っていますが、子どものプログラムに使うこともあります。子どもと一緒に使うときには、オクタバンドの他にはないユニークさが特に実感できます。オクタバンドは、私が最も好きなツールです。オクタバンドのできる動きやダンスはすべて分かったと思っけていても、またすぐにクライアントが思いもしなかった新しい使い方をして、私を驚かせてくれます」

ダンス運動療法士、テキサス州ダラス

「レジデントは、オクタバンドをととても気に入っています。私たちは、アクティビティグループと、機能回復のための介護運動グループで、オクタバンドを使っています。特に身体動作と運動に役立ちますが、さまざまな人が利用でき、高齢者向けのツールとして優れています。座った状態でも、立った状態でも使えます。オクタバンドの販売で得られた利益の10%が、アルツハイマー協会に寄付されるという点も素晴らしいと思います！」

アクティビティ・ディレクター、ニューハンプシャー州

「オクタバンドは、魔法のような楽しいツールです。レジデントは、いろいろな使い方を発見して楽しんでいます。彼らは、オクタバンドを使うと参加者同士の動きのやり取りができて、一体感が得られることに対して、とても敏感に反応しています。理学療法と作業療法を担当するスタッフは、私たちがオクタバンドで遊んでいるのを見て、とても興奮して、素晴らしいと言っていました。」

アクティビティ部門プログラム・コーディネーター、バージニア州