

# 筋トレ、脳トレで元気に長生き！

—介護予防について考えよう—

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター  
東京都老人総合研究所 専門副部長 大淵修一

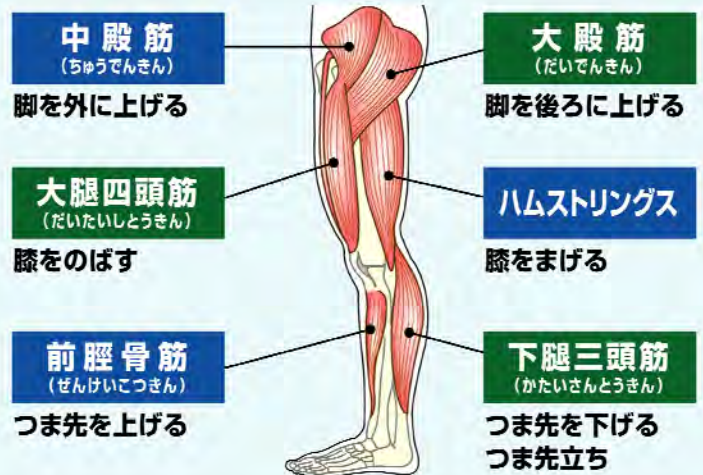
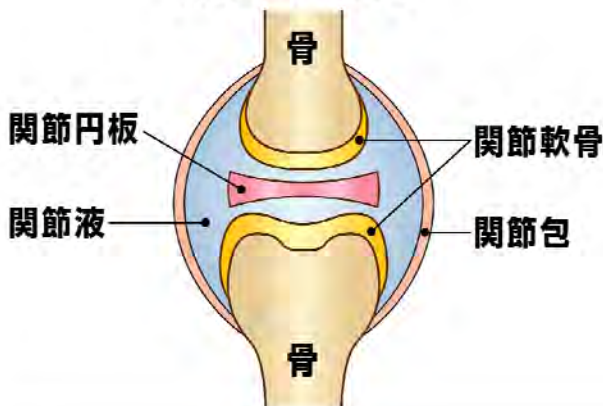
## 【ハムウォーキングで元気な関節を育てましょう！】

長い間の重労働のせいで、膝が痛くて困っている人は多いのではないのでしょうか？痛みを和らげるために休んだり、湿布を貼ったりいろいろ試されているのではないかと思います。ところで、運動はいかがでしょうか。重労働のせいで膝が痛くなっているのだから運動したら余計悪くなると考えてはいませんか。

リハビリには運動療法という言葉があります。膝が痛い状態でも適度な運動をすることによって、痛みを抑えたり動きを良くしたりできるのです。

膝の関節液の循環を良くする運動の一つに「ハムウォーキング」があります。「ハムウォーキング」はハムストリングスという筋肉を効果的に働かせることによって、歩くときに起こりがちな膝関節の不必要な動揺を少なくし、膝を保護しながら歩くことができます。「ハムウォーキング」で元気な関節を育ててみませんか？

### 関節の構造



## 【自宅で簡単にできるストレッチ】

### 4分の1 スクワット

テーブルやイスに両手をつけて  
膝を軽く（4分の1）  
曲げて伸ばす



### かかと上げ

テーブルやイスなどに  
つかまりながら  
かかとを上げて下ろす



## 【認知症にならないために】

## 【1日前の日記を書く】

認知症になりかけたときに低下する3つの能力を鍛えましょう。

### 前頭葉

#### ●注意分割

2つのことを行うときに同時に気を配る能力

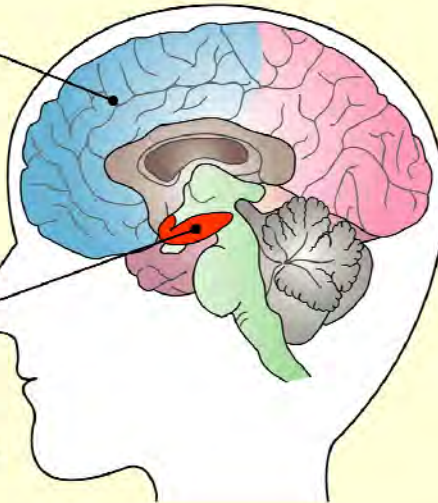
#### ●計画力(思考力)

物事の手順を考える能力

### 海馬

#### ●エピソード記憶

過去に体験したことを覚えていてるかどうかという記憶



日記を書くために、昨日あったことを思い出そうとしたり、自分の行動を忘れないように意識します。「いつ・どこで・何をした」という「**エピソード記憶**」を鍛えることができます。

## 【散歩やウォーキングをする】

有酸素運動を習慣化すると、脳の前頭葉や海馬の血流と代謝がよくなります。脳の働きが活発になるので「**記憶力**」や「**注意力**」が向上します。



## 【人と話す】

## 【旅行プランをたてる】



旅行の計画をたてて、実行に移すためには、「**計画力**」などの「**思考力**」を使います。また、グループで話し合いながら計画をたてると、「**注意分割力**」を鍛えることができます。

人と話をするときには、「聞く」「理解する」「判断する」「計画する」「話す」など、いくつもの注意をはらっています。5~6人のグループで話し合うことによって、「**注意分割力**」を鍛えることができます。