



認知症疾患医療センター研修会

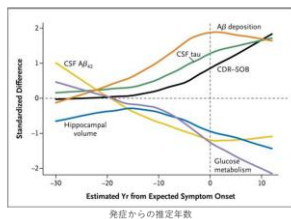
8月30日、京都中部総合医療センターにおいて開催された「認知症疾患医療センター研修会」にて、「運動が変える認知症ケア～エビデンスに基づく支援のヒント～」という演題で、第2部の講演を担当しました。講演では、運動が脳に与える影響について、科学的根拠をもとにお伝えしました。

認知症では海馬の萎縮により記憶障害が生じますが、運動によってその進行を予防できる可能性があることが分かっています。身体運動は、複数の生物学的メカニズムを介して認知機能の改善や日常生活能力の維持・向上に寄与する非薬物療法のひとつであり、「楽しく続けられる運動を日常に取り入れ、できる限り活動的な生活を心がけましょう」とお伝えしました。参加者の皆さまからは、「運動の効果を改めて実感できた」「明日からの支援に活かしたい」といった感想も寄せられました。



アルツハイマー病のバイオマーカーの変化

Clinical and Biomarker Changes in Dominantly Inherited Alzheimer's Disease : R J Bateman et al, 2017



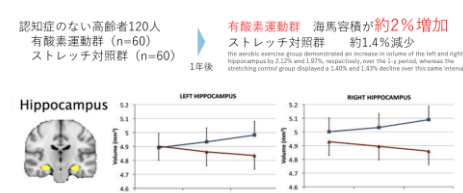
アミロイドβ（情報伝達の過程で生み出される）とタウ（アミロイドβが付着した神経細胞で増殖）という2つの異常タンパク質の蓄積が、アルツハイマー病の徴候的な原因。
（京都府立医科大学より）

● Aβ沈着
15-20年前から増加
● CSFタウ
10-15年前から上昇
● 海馬容積
15年前から減少

病理変化は非常に早期から始まる

運動は海馬容積を増加させ、記憶力を向上させる

Exercise training increases size of hippocampus and improves memory : K I Erickson et al, 2011



健康のための身体活動に関する国際勧告

Global recommendations on physical activity for health : WHO 2010

- 【65歳以上に推奨される身体活動】
- ・中強度有酸素運動を週150分、または高強度を週75分
1回10分以上継続
- ・中強度を週300分、または高強度を週150分に増やすとより効果的
- ・バランス向上と転倒予防のための運動を週3日以上
- ・筋力トレーニングを週2回以上（主要筋群）
- ・健康状態に応じ、可能な限り活動的に過ごす



第3回 看護職・介護職リハビリテーションステップアップ研修

10月29日、「高齢者の褥瘡予防におけるポジショニングとスキンケア」をテーマに、看護職・介護職リハビリテーションステップアップ研修を開催しました。当日は20名を超える方々にご参加いただきました。当院の皮膚・排泄ケア認定看護師 中西看護師より、褥瘡発生のメカニズムから予防・ケアに至るまでの講義を行っていただきました。



また、三笑堂様および褥瘡予防用福祉用具メーカーのCAPE様にご協力いただき、南丹みやま診療所の垣村作業療法士によるベッド上でのポジショニング実習も実施しました。講義内容が大変充実していたため、参加者の皆さまに十分な実習時間を設けることができませんでしたが、今後は実践的な時間をより多く確保できるよう工夫していきたいと考えています。施設や在宅医療の現場で日々ケアに携わっておられる皆さまの意識の高さを改めて感じる研修となりました。

今後の予定



11/27

『腸からはじめるフレイル対策 ～ビフィズス菌と腸内フローラ～』
『事例からみる食事動作の多角的アプローチ』

12/11

『パーキンソン病の病態と治療およびケアについて（仮題）』

＜今日のヨガポーズ & 編集者から＞

【体の脇を伸ばすポーズ utthita parsvakonasana】

足を広く開いて片足を曲げ、上体を真横に倒します。上側の手を頭の先へ伸ばし、腕から足まで一直線にします。股関節の柔軟性がかなり必要なので、難しい場合は下側の手を床に着かず肘を曲げて大腿部に乗せる方法もあります。無理なく挑戦してみてくださいね。
「をりふし」秋号をお読みいただきありがとうございました。

10月下旬から一気に季節が進みましたが、皆さま体調など崩さないようにお過ごしください♪

【編集・発行】

京都中部総合医療センター リハビリテーション科内 南丹圏域地域リハビリテーション支援センター

TEL: 0771-42-2510 (代) FAX: 0771-42-2528

Email: rehashien@kyoto-chubumedc.or.jp 担当: 谷本