

# MCI軽度認知障害 トレーニングスタジオ



## ごあいさつ



鶴川サナトリウム病院  
認知症疾患医療センター長  
精神科部長

小松 弘幸

軽度認知障害(MCI)は認知症の手前のことを表し、この段階で適切な対策をとれば、MCIを改善したり、認知症に移行するリスクを減らすことができます。しかし、それぞれの状態に応じた「適切な対策」を提供できる場はまだまだ少ないのが現状です。デイサービスや通所リハビリテーションといった介護保険サービスは、介護度の高い認知症の人や後期高齢者向けのものが多く、MCIの方に向けたサービスとはなりにくいと考えます。社会の中では少しずつですが、認知症の早期診断・治療、多職種連携による共生の土台が形作られてきました。これからは、本格的に認知症の予防に取り組むステージです。問題が生じてからでなく、生じる前での積極的な早期発見と、当スタジオでの治療開始で、明日とその先の未来の可能性を広げる「備え」を当院の専門職と実践し、効果を検証しながら一緒に取り組んで行きましょう。



## ASMO(あすも)の由来

MCIと診断されても  
立ち止まることなく  
明日の可能性を広げることを諦めないで欲しい  
目指すべき将来は  
あなたらしく生きていくこと  
その志を「明日も あなたらしく」というイメージで  
気軽に呼んでいただきやすいよう名付けました

## サービス概要

実施場所	鶴川サナトリウム病院内 リハビリ施設 〒195-0051 町田市真光寺町197
開所時間	午前 9:30~12:30 / 午後 1:30- 4:30 ※ご利用は午前午後のいずれか
ご利用日	毎週火曜
定員	午前/午後 各10名
適用保険	医療保険 ※ 介護保険は必要ありません

## ご利用について

### 目的

心身機能の維持・改善 認知症への進行予防

### 対象

MCI(軽度認知障害)と診断を受けた方  
本人の意思で参加できる方

#### ご相談ください

- ・フレイル(身体的・精神・心理的・社会的)の恐れがある方
- ・ADLは自立しているがIADLに支障をきたす、または時間を多く要する方
  - ※ ADL = 食事・整容・歩行・階段昇降・入浴・排泄・更衣
  - ※ IADL = 買い物・服薬管理・家事・金銭管理・公共交通機関の利用等
- ・上記の方以外にも生活習慣(運動・食事)の見直し、改善したい方

## ご利用の流れ (ご利用は当院の精神科医師による指示が必要です)

ASMO に連絡【042-735-2222】

お電話口で「アスモについて」と一言お伝え下さい

スタジオ見学・面談

アスモをご利用頂くための要件や注意事項について確認させていただきます

後日

受診・必要な方のみ検査

当院の専門医が診察しますかかりつけ医がある方は紹介状をご持参ください

ご登録

主治医の指示によりご登録、利用開始となります

ご利用料金 ※下記の料金の他、再診料がかかります

1割負担 300 円/回

3割負担 890 円/回

※自立支援医療制度のご利用もできます。(申請については相談員までお問い合わせください)

## 半日の流れ

9:30 ~ 10:00	診察・バイタルチェック・相談・交流
10:00 ~ 10:30	オリエンテーション・ウォーミングアップ(脳トレ・音楽呼吸法)
10:30 ~ 10:40	休憩
10:40 ~ 11:50	メインプログラム
11:50 ~ 12:00	休憩
12:00 ~ 12:30	振り返り・相談・交流

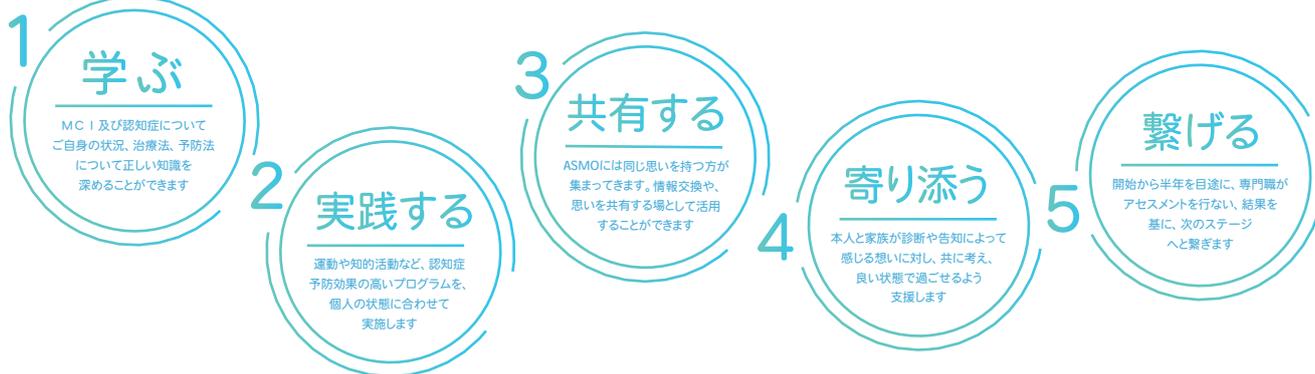
午後は13:30~16:30で、午前と同様のプログラムを実施



## 認知症疾患医療センターの 私たちだからできる 5 つ のこと

「ASMO」は通院外来治療

正しい診断と目的設定に合わせ、適切な対応を当院の専門職と共に行なうことができます。



医師/看護師/作業療法士/精神保健福祉士/管理栄養士/介護福祉士/臨床心理士/認知症ケア専門士

## そして、ASMOから次の目標へ



ASMO開始から半年を目途に、次の目標へと進むための方法を共に考えます



## 明日も元気に過ごすための介護予防・生活支援

### 地域活動への参加

- ・ 町トレ
- ・ IADL向上教室
- ・ 自主グループ等紹介
- ・ フレイル検診

### フォローアップ

- ・ お悩み相談
- ・ 訪問栄養指導
- ・ 生活機能評価
- ・ 認知機能検査

## 私たち作業療法士が ASMOを担当します！



軽度認知障害(MCI)と診断されると、「すぐに認知症になってしまう」と感じてしまうかも知れません。確かに、軽度認知障害(MCI)は認知症の手前の段階とされていますが、本格的な認知症を発症する前に気づけたということは、改善の可能性もそれだけ大きいということです。

「明日もあなたらしく」をモットーに、利用者さまの声を積極的に取り入れ、彩りのある生活ができるよう、スタッフ一同取り組んで参りたいと思います。どうぞ宜しくお願いいたします。

#### [保有資格]

コグニサイズ指導者・セロトントレーナー・ウォーキング療法士  
アクティビティディレクター・音楽呼吸法初級インストラクター  
シニアヨガインストラクター・チェアヨガインストラクター  
健康ゲーム指導士・シナプソロジーインストラクター

## プログラムの紹介

### コグニサイズ

「コグニサイズ」は、国立研究開発法人 国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知トレーニングを組み合わせた認知症予防を目的とした取り組みの総称です。認知（Cognition）と運動（Exercise）を組み合わせ、「Cognicise（コグニサイズ）」と名付けられました。名前のとおり、体を動かしながら筋力の強化や機能維持をはかりながら、計算やしりとりといった認知トレーニングも行い、脳の働きを活性化させて認知症の発症を遅らせるメソッドです。

### 本山式筋トレ

本山式筋力トレーニングは、ボディビルダーの本山輝幸氏（総合能力研究所 所長）が考案した認知症予防のためのトレーニング方法で、脳と筋肉の感覚神経をつなげることにより、脳の代償作用と覚醒作用を促し、認知機能の改善を目的とした筋力トレーニングです。

### チェアヨガ

「身体の硬さ」「関節の痛み」などで、あまり大きな動きをすることができないという方に対し、道具や椅子を使い、ゆっくりとした動きを呼吸に合わせて行なうヨガです。普段、意識していない骨や関節に注意を向けて、その可動域を広げ歪みやアンバランスを修正することで、身体機能の向上、運動機能障害の防止、改善が期待できます。深い呼吸や体を無理なく伸ばすことが前頭前野の働きを促します。

### カホンエクササイズ

カホンは箱型で、楽器自体に座って楽器の側面やその縁を素手で叩いて演奏する楽器です。強弱の調整や叩く場所も多く、バリエーションが豊富なことが特徴です。脳活性や、リズム曲を覚えることでの記憶力の改善にも期待ができます。また、リズム運動は脳内のセロトニン分泌を促進させるので、心の平穏などの効果にも期待ができます。

### アンチエイジング音楽呼吸法

呼吸の質の低下は心身のバランスを乱し、うつやストレス、不定愁訴の原因になるともいわれています。音楽に合わせて呼吸し、心身のバランスを整えていきます。

### ポールウォーキング

「時間」「安全に運動が得られる」効率の良いウォーキングスタイルが、ポールウォーキングです。メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドロームの予防、改善、転倒予防、身体バランスの改善、筋バランスの改善のための身体活動法です。

### 栄養指導

認知症発症と栄養不足には深い関係があると言われています。当院の管理栄養士が栄養状態や、生活習慣病予防効果のある栄養の摂り方を指導いたします。

お問合せ 〒195-0051 東京都町田市真光寺町197 鶴川サナトリウム病院内

042-735-2222

お電話口で「ASMO」についてとお申し出ください

平日/9:00 - 17:00

定休日/土日祝日・年末年始