

「薬指トレ」で「ニューロン」を

発達させる!

三浦シヤーマリスト

伊藤隼也 十本誌取材班

「指回し体操」をご存知だろうか。両手の同じ指の先端同士をくっつけ、ドームを作る。そのうえで親指だけを離し、指同士がぶつからないようにグルグルと回すのである。これを小指まで順に行っていく。

これが脳の訓練につながり、集中力がアップする、とテレビでもたびたび取り上げられ、中高年の間でちょっとしたブームになった。だが、残念なことに、こうした「指の体操」をどれだけ一生懸命やっても、認知症予防にはならない。

「指は脳に直結している」とよく言われますが、指を動かすことで、脳の運動野やかなり広範囲の大脳皮質野を使っています。ですが、こうした運動もルーティン化してしまったりと、脳の活性化にはつながらず、あくまで小脳がコントロールする筋肉と関節を使った手先の運動になってしまっているのです。(認知症介護研究・研修東京センター、須貝佑一副センター長)

そこで今回は、本誌に認知症予防に有効な「薬指トレニング」を紹介しよう。方法はシンプル、まずは左上のイラストのように「1」から「5」まで決まった指の「フォーム」を覚える。

「1」は薬指だけを立てる。「2」は人差し指と薬指を立てる。「3」は人差し指と親指で丸を作り残りの二本の指を立てる。OKマークと同じ。「4」は小指以外を立てる。「5」は五本全部を立てるので、じゃんけんのパー。そして、それを指が通りに正しく再現する。それだけである。

実際にやってみると、なかなか難しく、思ったように指を動かさないことがわかる。グー・チョキ・パーなら楽勝でできるのに、なかでも、一番動かしづらいのは薬指ではないだろうか。「1」や「2」の動作がサッとできる人は、多くはないはずだ。

本連載についてのご意見やご質問、あなたの体験談を募集します。お葉書もしくはEメールで、i-weekly@bunshun.co.jp

薬指トレーニング



キングメモリーを鍛えることにもつながる。「脳げんき教室」に集まるのは六十〜七十代が中心ですが、日常的なもの忘れが気になり始めた方も多く参加されています。そういった方は家族の勧めでいらっしやるわけですが、最初は参加を渋る方もいます。うつ傾向にあって外出したがらない方は、軽度認知障害(MCI)や初期の認知症も疑われます。ですが、この教室で指の体操など楽しいプログラムに取り組み、みるみるうちに明るくなり、積極的に会に参加されるようになるのです。(主催する市の職員)

たしかに筆者が取材に訪れた時の参加者たちの表情はとてもいきいきしており、会は盛り上がりつつある。と、初期認知症の人が参加しているようには見えない。参加者のサポートをする介護予防サポーターの男性は御年八十九歳。参加者たちよりも年上だが、ハツラツとしている。この男性にも話を聞いた。

「教室の参加者と一緒になつて、自分も指の体操をやっています。これも元気の秘訣だと思えます」



須賀市「脳げんき教室」にて

刺激すればより効果的だ。

この薬指トレ、長野県須賀市で開催されている「脳げんき教室」で取り入れられている。

主催者である須賀市地域包括支援センターの赤羽郁美さんが解説する。

「一見、変則的なかたちに見えますが、数字と立っている指の本数が同じになっています。最初は「1」から「5」まで順に指を立て

ていく練習をします」

順番を変えてやることも有効。たとえば、「1・2の3、4の2の5、3・1・4の2の4の2の5」など歌いながら指を立ててもいい。また、家族や友人にランダムに数字を言ってもらうのもいいだろう。前回の「とまどい体操」と同じく、立てる指を覚えながら動作をすることは、脳のメモ帳であるワー

じつはこの須賀市の薬指

トレ、もともとは静岡市にあるNPO法人「高齢者リフレッシュセンター スリーA」の指体操をアレンジしたもの。同施設ではレクリエーションやトレーニングにより、認知症予防、また認知症の症状改善に取り組んでいる。

ない。の頭文字なんです」

と言うのは、スリーAの創設者・増田末知子氏。「指のトレーニングだけでなく、リズムに乗った手の体操、お手玉回し、太鼓やバチを使った演奏、図形パズルやことわざカルタなどのプログラムを、とにかく笑いながら楽しくやっています。これが、スリーA方式。です。(同前)

「三十点満点の『MMS E』という認知機能検査

の変化を見たところ、参加前の平均は二十二・九点でしたが、参加後は二十五・六六点と平均三点近く上昇していました。百二十六人のうち、悪化したケースは一人もいませんでした」