

認知症を改善する4つの要因



実践ガイドブック

認知症改善

DEMENTIA
IMPROVEMENT
PRACTICE GUIDEBOOK

著者：岡本一馬

脳・内臓・筋肉・心の

4つに着目すれば

簡単に**改善**できる

たとえ、あなたが主婦であっても…

日本一有名な
YouTube 認知症チャンネル
の話題作!

はじめに
認知症は改善できる



認知症は改善できる

認知症を勉強し始めた理由

「禿げた小太りのおっさん」が見える。

僕の父親がレビー小体型認知症の幻覚症状が悪化し始め、夜中に幻覚が見えるなどと訴えてきました。

理学療法士である僕は病院を辞めて、健康食品関係の営業の仕事をしていました。

月商1000万円以上の営業成績を叩き出し、順風満帆の生活を送り、理学療法士として、医療の世界に戻る気はありませんでした。父親の幻覚症状が悪化するまでは…。

父親の幻覚症状はさらにエスカレートし、家族や近所の方々まで迷惑をかける様になり、「このままでは家族が崩壊してしまう」と思いました。

認知症の知識がほとんどなかった僕は、認知症の専門家の医師へ薫をもすがの思いで父を連れて行きました。

しかし、医師は「認知症になったら進行を抑えるしかない」「薬を出して幻覚を抑える」といった話しかせず、大量の薬を処方するだけでした。

結果、症状は抑えられるどころか、幻覚をはじめレビー小体型特有の歩行障害や姿勢反射障害、便秘などが悪化していくばかりでした。

症状が悪化する父親の姿、壊れそうになる母親の姿を見た僕は決意しました。

「医師が無理なら、自分がやるしかない。」

僕は認知症の病態や原因、メカニズム、治療実績などを文献やセミナーで調べ、あらゆる手段を尽くして、父親へ治療を行いました。

すると、治療を始めてから2ヶ月ほどで幻覚による興奮や感情失禁などの症状が減り始め、歩行障害や姿勢反射障害、便秘なども改善し始めました。

僕は改善した父の姿や落ち着いた母親の姿を見て、確信しました。認知症は改善できると！

そして、僕や母親と同じ様に苦しんでいる家族はたくさんいると知り、5年前に認知症専門リハビリLAPREを開院し、認知症改善の治療を本格的に始めました。

家族の笑顔が蘇る

改善したご家族の声

治療院を開院してから、多くの方が来院され、改善していきました。

ここでは認知症専門リハビリLAPREへ来院され改善した方やご家族の声をご紹介します。

三笥 優子さん



表情が全然違います！

明るくなり、顔の表情が全然違います。
歩行も姿勢も良くなり、明るく元気になったことが本当に驚きでした！
岡本先生がやっている治療法を全国の医療関係者の方に知ってほしいです！

高橋 正樹さん



1回の施術で歩幅が大きくなり びっくりしました！

レビー小体型の母は歩行障害があるのですが、
施術終わり、コンビニへ買い物に行った時、
歩幅が大きく、軽やかに歩いている姿を見て穂
本当に改善するんだと思いビックリしました。

朴 栄子さん



本当に通って良かった！ 私も母も救われました！

会話もスムーズになりました。
それと、冗談を言って笑顔が見れるようになったのが嬉しいです。
本当に母も私も救われました。

目次

- 第1章 P6

認知症になる4つの原因

認知症の原因は脳・内臓・筋・心

脳機能を低下させる原因

内臓機能を低下させる原因

筋機能を低下させる原因

心を低下させる原因

- 第2章 P13

脳機能と評価法・治療法

前頭前野の機能と評価・治療法

海馬の機能と評価・治療法

側頭葉の機能と評価・治療法

頭頂葉の機能と評価・治療法

後頭葉の機能と評価・治療法

運動野の機能と評価・治療法

- 第3章 P33

内臓機能と評価法・治療法

十二指腸の機能と評価・治療法

肝臓の機能と評価・治療法

腎臓の機能と評価・治療法

肺の機能と評価・治療法

- 第4章 P44

筋機能と評価法・治療法

僧帽筋の機能と評価・治療法

腸腰筋の機能と評価・治療法

横隔膜の機能と評価・治療法

- 第5章 P48

心の評価法・治療法

バランスの偏りを診る

生き方のバランスをとる

- 第6章 P51

離れても改善できる生活指導法

食事指導について

水分摂取指導について

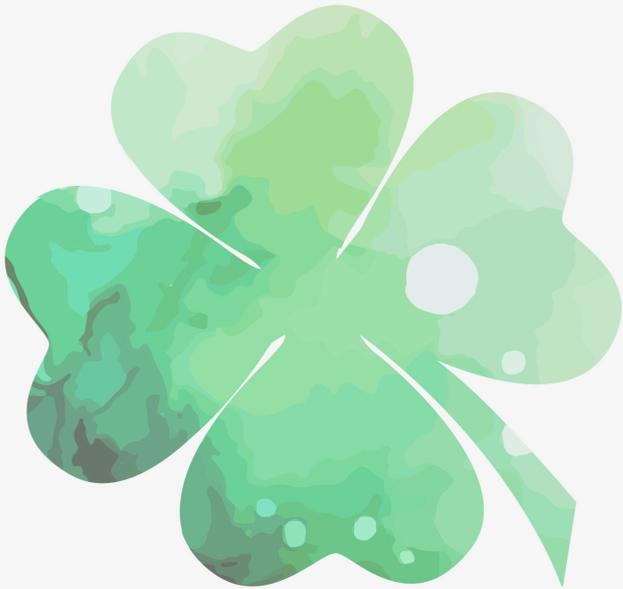
- おわりに P57

認知症を改善できる人になる

思い・知識・スキルを身につける

第1章

認知症になる4つの原因



認知症の原因は脳・内臓・筋・心

脳だけに固執して、認知症＝改善しないという常識ができた。

認知症になったらどうしようもない。という考え方が一般的です。

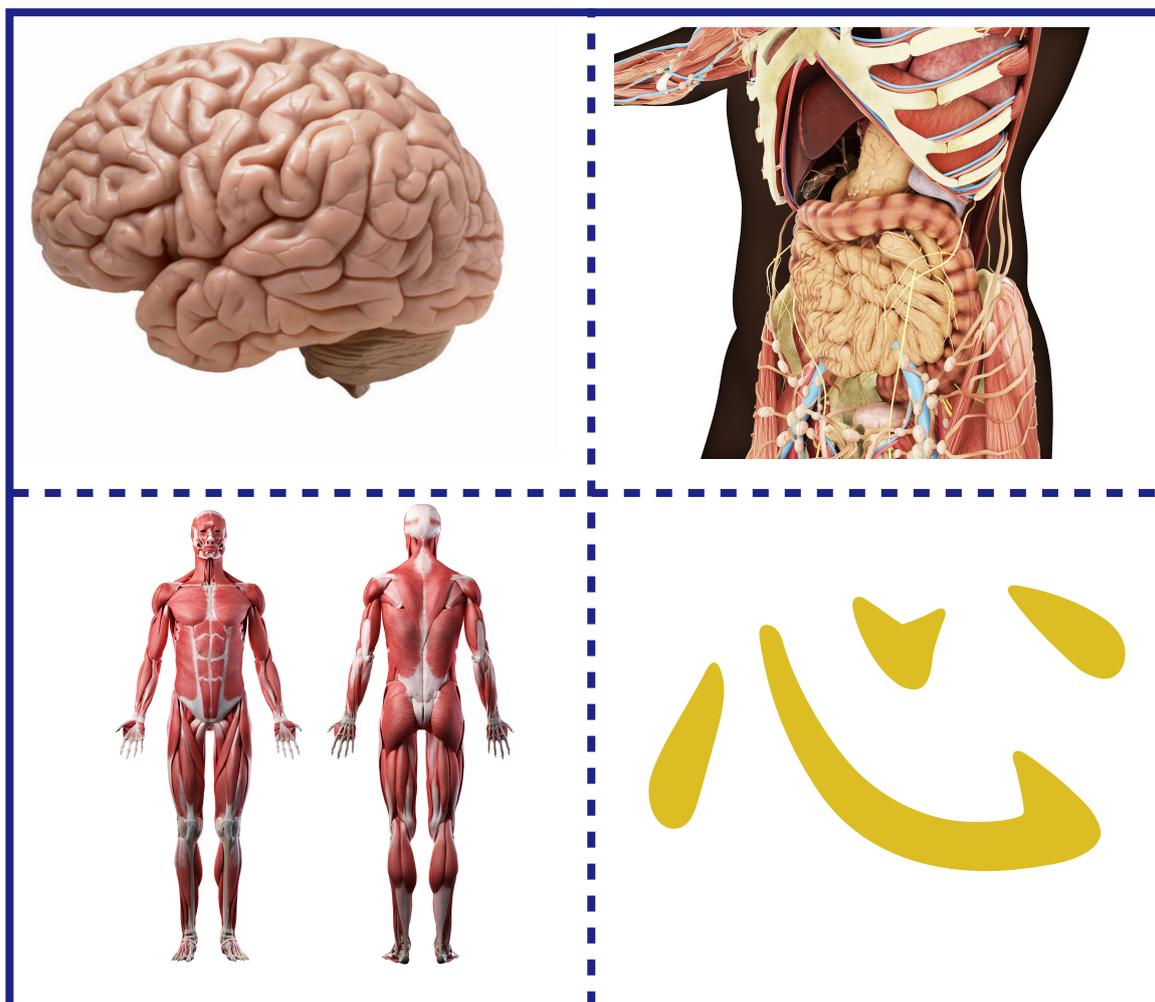
その理由は「脳・内臓・筋・心」の4つに目を向けていないからです。

認知症は脳が原因と認知している方が多いです。また、近年は第2の脳と言われる「腸」にも目が向けられています。さらに、運動不足の人が多くことから「筋」も注目されるようになりました。さらにさらに、アメリカやフランスではここ数年「認知症は性格に大きな要因があるのでは？」との研究結果も発表されています。

僕は沢山の研究者が発表している内容を片っ端から学び、患者さんに実践しました。

その結果、導いた結論は**脳・内臓・筋・心の4つが原因である**ことです。

これから認知症の方の**脳・内臓・筋・心**がどのようになっているのかをお話します。



脳機能を低下させる原因

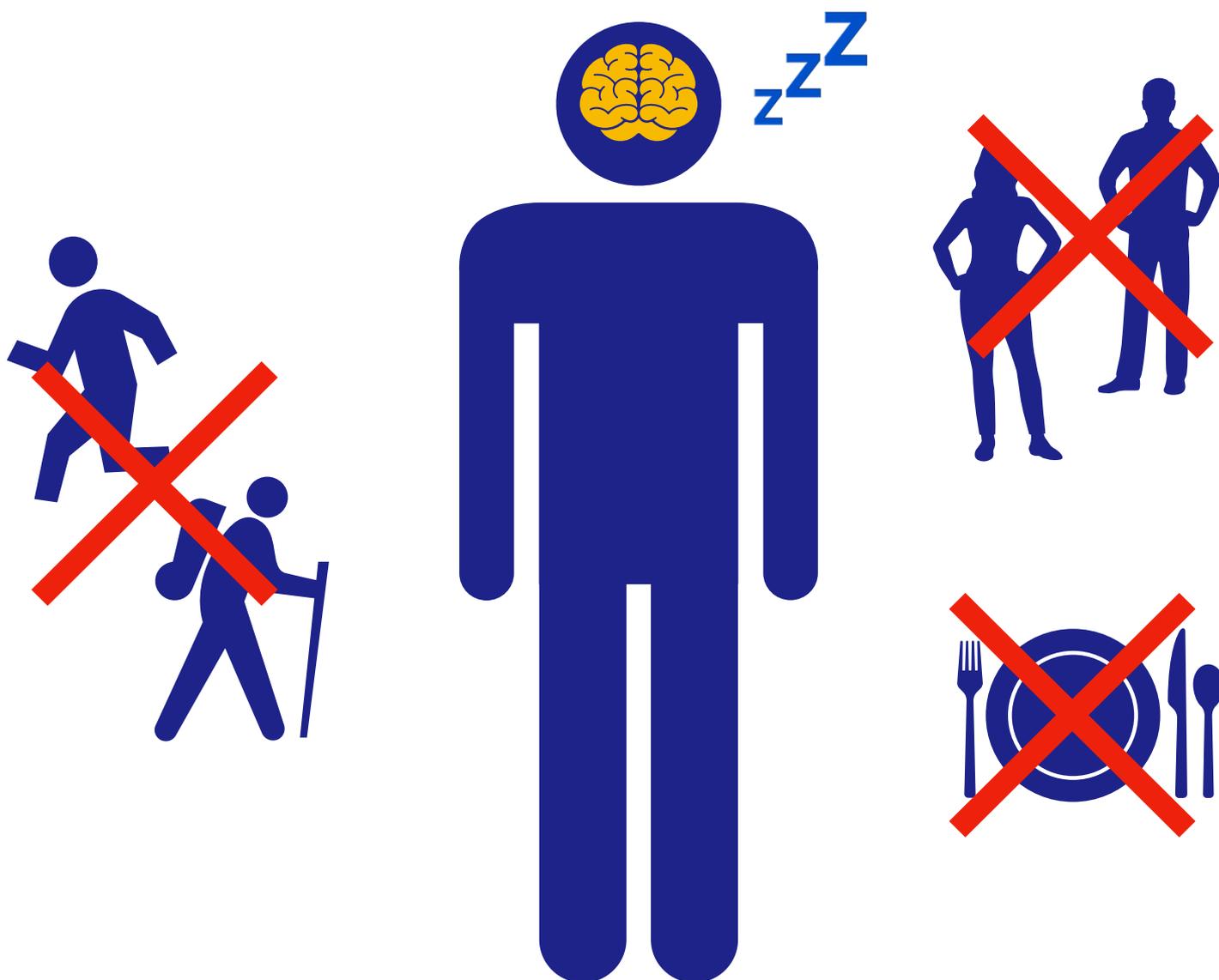
「食欲が減る」「体を動かさない」「人との交流を嫌がる」

外部からの刺激が減って脳は動かなくなります。

実は、、、脳は自分から命令を出したり、電気を発生させることができません！

脳は外界からの光や音、筋や皮膚(感覚神経)からの刺激、内臓(自律神経)からの刺激がないと動き出しません。脳の機能低下は持続的に脳が電気活動をしなくなることです。しかし、その元を辿れば、外部からの刺激が減ってしまったからです。

認知症の人の場合「食欲が減る」「体を動かさない」「人との交流を嫌がる」ことが脳機能を低下させる原因になります。つまり、脳は居眠りしている状態です。



内臓機能を低下させる原因

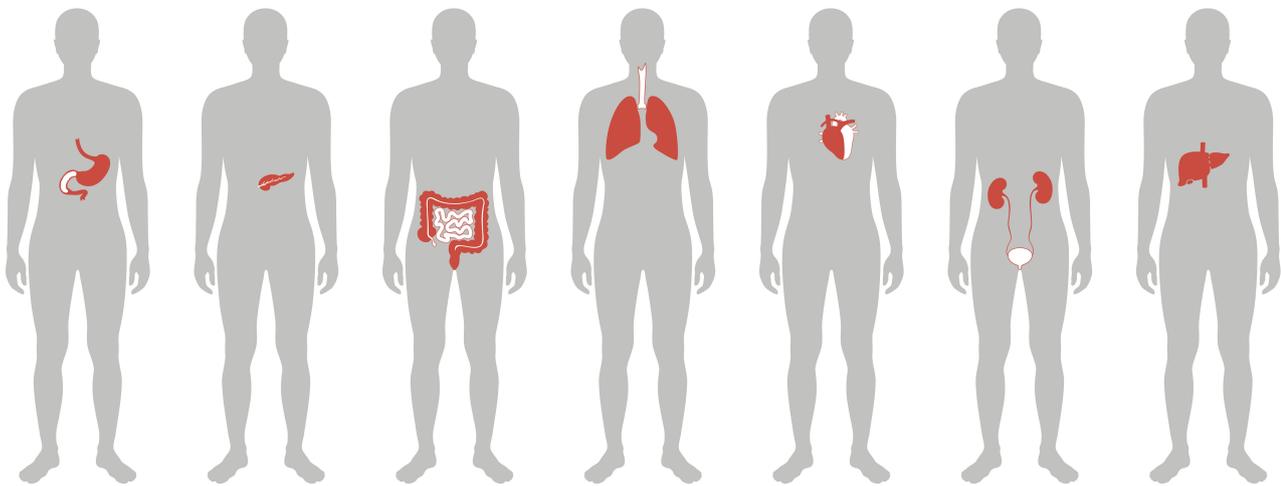
ある物の大きな原因となり、内臓バランスが崩れる

内臓バランスとは各臓器が適材適所でタイミングよく働くことです。

数多くある内臓は位置する箇所も機能も異なりますが、お互いを見ながらタイミングを見計らって働きます。

例えば、胃で消化している時、腸は栄養吸収をストップします。

内臓はタイミングを見計らって動いていることでバランスを保っています。



お互いが空気を読みあっている状態を一変させ、内臓バランスを崩すのが「薬」です。

特に3種類以上服薬している場合！

服薬すると肝臓での解毒時間が長くなります。解毒時間が長くなると、他の機能(消化、吸収、循環、排出)が止まった状態になり、消化・吸収ができない状態が続きます。解毒を待っている間、消化を行う小腸が待ちくたびれて、いざ消化をする時に機能しなくなります。

このようなことが長年続くと内臓が機能低下します。

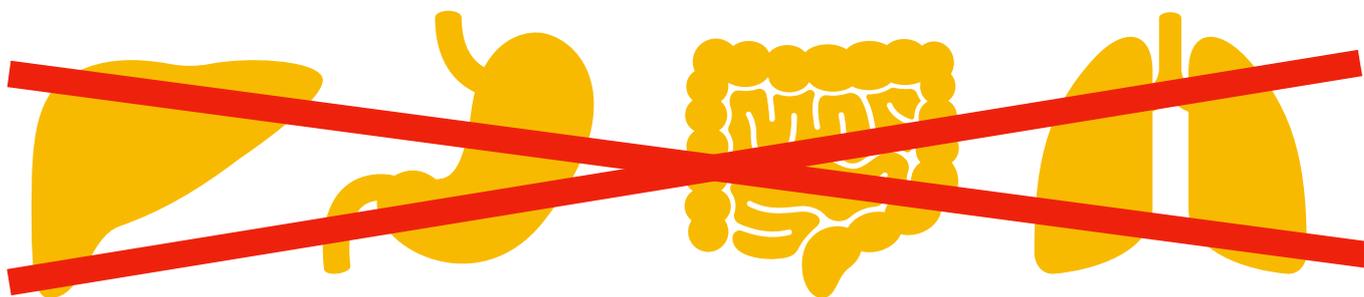


筋機能を低下させる原因

内臓機能の低下と栄養不足が、筋力低下を招く。

筋は筋膜や腹膜・胸膜を通して、内臓と繋がっています。そのため、内臓機能低下に伴う臓器の定位置が変化します。すると、内臓と繋がっている筋は膜に引っ張られ変形し、痛みやコリが出現します。

痛みやコリは身体活動を減らすのはもちろん、意欲や集中力が阻害され、認知機能の悪化に拍車をかけます。



筋機能の低下は栄養不足に陥ることがきっかけです。(筋機能とは筋線維の伸び縮みのこと)筋繊維が伸び縮みするにはカルシウムやコラーゲン、たんぱく質などの栄養が必要です。そのため、食欲低下や吸収機能低下などで栄養を取り入れることができないと、筋線維が細くなり、伸び縮みが弱くなります。

筋繊維が細くなり、伸び縮みが弱くなると瞬発力や筋の持続力が低下して、体の怠さや倦怠感を認めるようになります。



心を低下させる原因

自分勝手な生き方で心は低下する

認知症の方は「食べている物が悪い」「水分不足」の人が多いです。

しかし、健康な高齢者の中に「体に悪い食べ物」を食べている人も多いです。

どうして、同じように体に悪いものを食べているのに「健康な人」と「認知症になる人」が別れるのでしょうか？

認知症になる人は、**自分勝手な生き方を長年続けているからです。**

人や家族・組織のことを考えず、自分のことを常に優先して行動している人です。

この話をすると「私のお母さんは、姑さんや家族の言うことを素直に聞いて生きていた」と反論する人もいます。

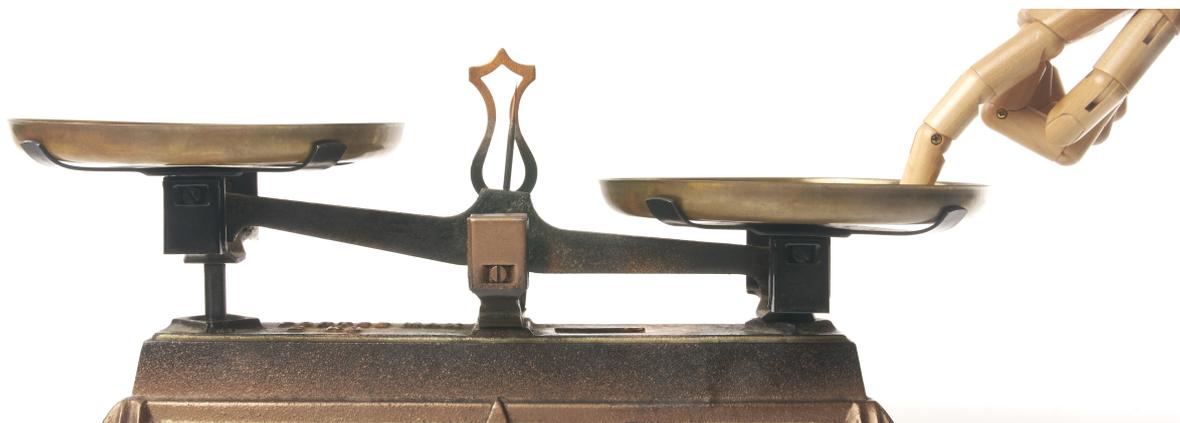
しかし、沢山のひとと接し、多くの出来事がおこる人生で、素直に言うことを聞いていることが本当に正しいのでしょうか？

仕事・子育て・親の介護などで、自分の意見や考えが食い違うことは必ずあるはずで

その時に、自分の意見を主張することで「面倒くさいことになる」「時間が掛かる」「自分が責任を取らされる」と考え、何となくその場をやり過ごすために自分の意見や考えを相手にはっきり伝えない。そんな行動も自分勝手な生き方です。

認知症の発生には様々な要因が複雑に絡み合います。

その中でも、**自分勝手な生き方を続けることで、心のバランスが崩れ、体に変化が生じます。**



4つの原因を見つけ出す評価

評価をしないと、治療はできない。

一般的な認知症治療の問題点は、治療に重きを置きがちなことです。

もちろん治療は重要です。

しかし、治療の前に最も大事なことがあります。それは**評価**です。

評価とは症状の原因部位を見つけ出すための総称のことです。

評価には観察、問診、検査があり、この3つを統合して「脳・内臓・筋・心」が機能低下している原因を探ります。そして、原因が分かってから治療を行います。

認知症はある日突然起こる病気ではありません。長年の積み重ねによって発症します。

そしてその積み重ねてきたものは人それぞれ違います。なので、一人一人個別性のある評価をして原因を突き止める必要があるわけです。

もし、評価をせずに治療をすると、ただの当てずっぽの治療になってしまいます。

たまたま上手くいくことはあるかも知れませんが、でも再現性はもちろんないですし、ほとんどが的外れの治療になり、改善することはほぼあり得ません。

もしあなたが、本気で認知症改善を出来るようになりたいのであれば、評価の重要性を認識し、評価を学んでいく必要があります。次の章からは、脳・内臓・筋・心のそれぞれの評価と治療法について解説していきます。

第2章 脳機能と評価法・治療法

第3章 内臓機能と評価法・治療法

第4章 筋機能と評価法・治療法

第5章 心の評価法・治療法

第2章

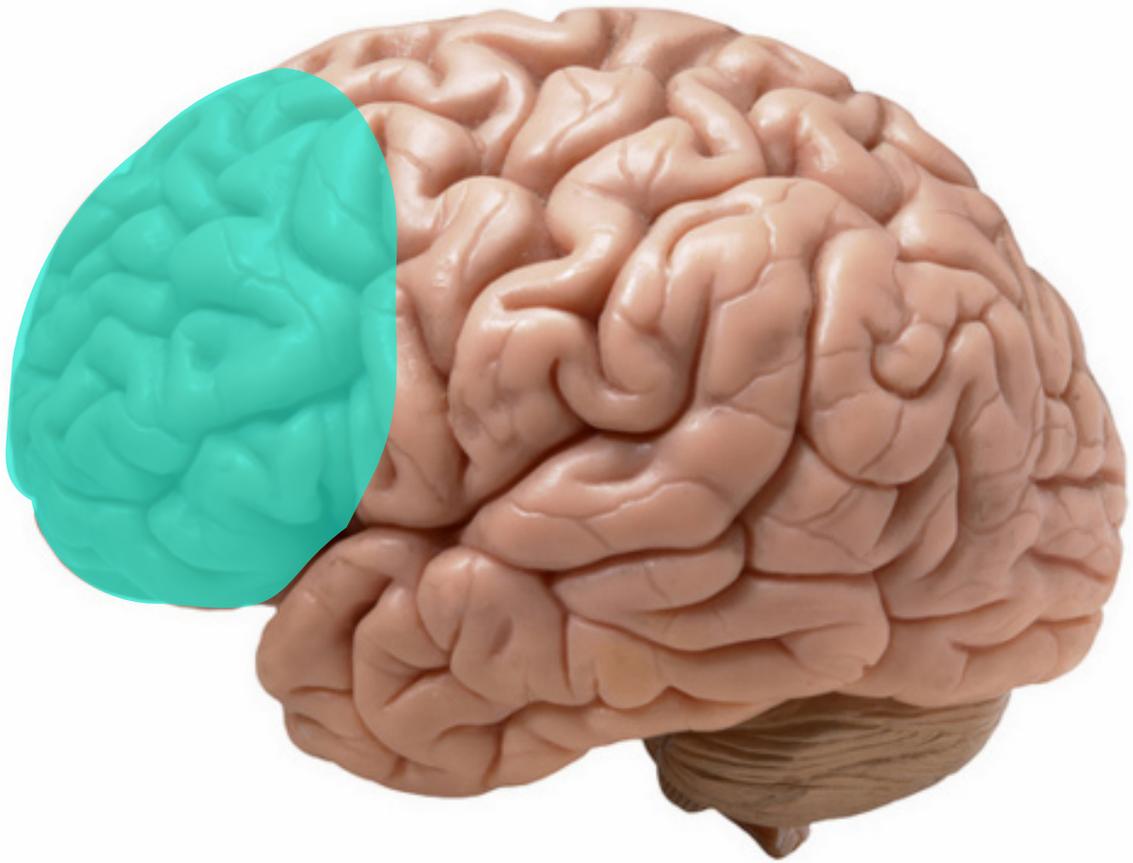
脳機能と評価法・治療法



前頭前野の機能と評価

人間を人間らしくさせる

前頭前野



【機能】

思考、判断力、記憶の想起、集中力、感情抑制、予後予測、二重課題

【解説】

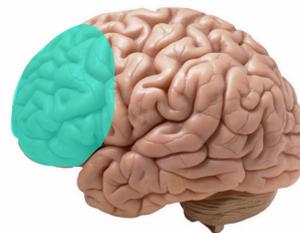
前頭前野は「人間を人間らしく」する箇所です。前頭前野が機能低下すると記憶の想起低下や空気の読めない言動、落ち着きのなさ、やる気がなくなるなど日常生活(特に人と接すること)に大きな支障をきたします。

前頭前野の機能と評価・治療法

人間を人間らしくさせる

前頭前野

評価法



評価法：五十音反応検査

五十音反応検査は前頭前野の機能である集中力を観る検査です。

複数の音が混ざっている中で「あ」だけを選択できるか否かを確認します。

カットオフ：2つ以上間違えたら、前頭前野機能の低下の可能性があります。

評価方法：

ランダムに記載されている五十音を声に出し、「あ」が聴こえたら反応してもらう。

指示内容：

「今から五十音をランダムに読み上げていきます。『あ』が聞こえたら、手を叩いてください。」

『いきあうしすああくけこいあきあけえお
ああくあしせきああい』

治療法

治療法：計算問題

計算問題を素早く行うことで、前頭前野への血流量を増やし、細胞を活性させる。

やり方：

間違えても良く、分からなければ飛ばしても良いので、とにかく素早く計算する。

※計算問題は次のページへ

前頭前野の機能と評価・治療法

人間を人間らしくさせる

前頭前野

$9 + 7 =$

$12 + 3 =$

$13 - 5 =$

$11 - 2 =$

$4 \times 8 =$

$7 \times 6 =$

$6 \times 2 =$

$5 + 5 =$

$4 + 9 =$

$2 + 9 =$

$7 \times 7 =$

$5 + 2 =$

$4 \times 7 =$

$3 - 3 =$

$9 - 0 =$

$5 \times 0 =$

$7 \times 9 =$

$2 + 7 =$

$6 - 6 =$

$9 - 3 =$

$1 + 8 =$

$7 + 7 =$

$1 + 8 =$

$3 \times 6 =$

$4 \times 4 =$

$6 + 6 =$

$6 + 9 =$

$6 + 2 =$

$12 - 2 =$

$8 \times 1 =$

$5 \times 6 =$

$4 \times 3 =$

$4 \times 6 =$

$9 - 8 =$

$8 + 9 =$

$5 + 3 =$

$1 \times 7 =$

$5 \times 2 =$

$7 \times 9 =$

$4 - 2 =$

$9 + 8 =$

$3 + 7 =$

$6 + 7 =$

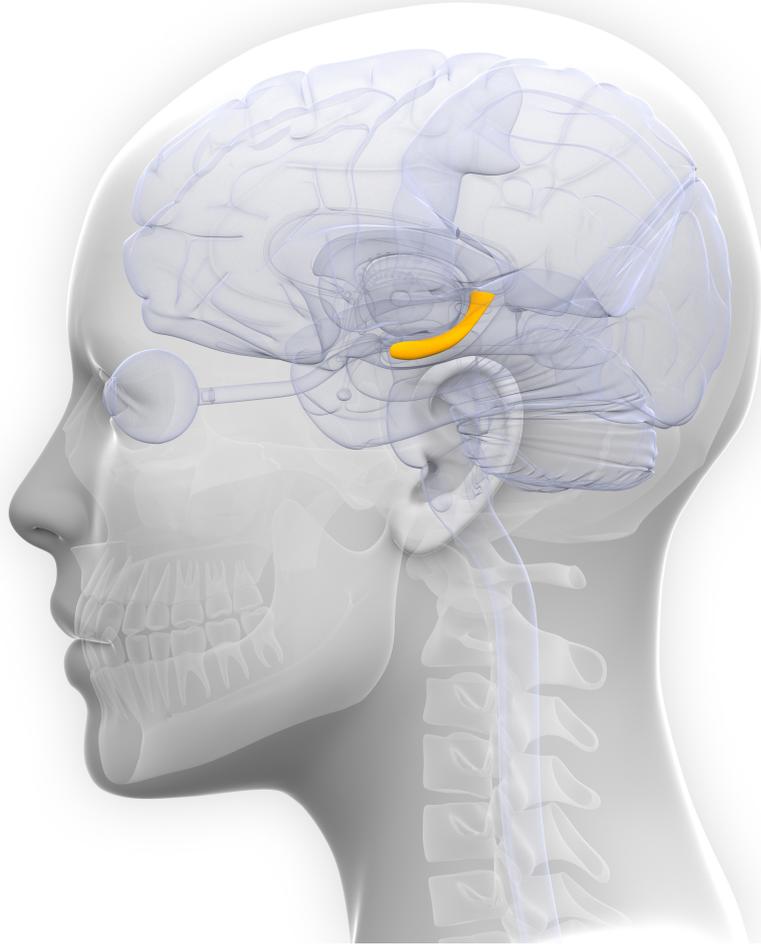
$3 \times 3 =$

$8 - 4 =$

海馬の機能と評価・治療法

情報入力と選択をする

海馬



【機能】

即時記憶、情報選択、空間把握

【解説】

海馬は情報の記憶と空間認知の機能があります。

海馬が機能低下すると聞いたことをすぐ忘れる、道に迷うなどの症状を認めます。

日常生活では何度も同じ質問をしたり、何度も訪れている場所を忘れる、道に迷うことが出てきます。

海馬の機能と評価・治療法

情報入力と選択をする

海馬

評価法

検査：即時記憶検査

即時記憶検査は海馬が情報の取り入れができていないか否かの評価です。

カットオフ：1つ以上間違えたら、海馬の機能低下の可能性あります。

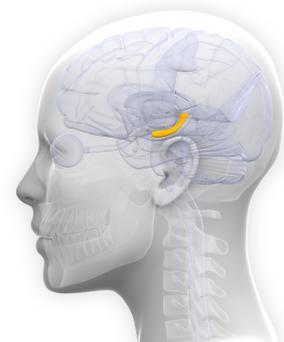
評価方法：

検査者が関連性のない3つの単語を言う。被験者は覚えた単語をすぐに復唱する。

指示内容：

「今から3つの言葉を言うので、すぐに繰り返し答えてください」

『さくら・ねこ・電車』



治療法

治療法：情報を入力し、想起する課題

提示された写真を覚え、答える課題

やり方：

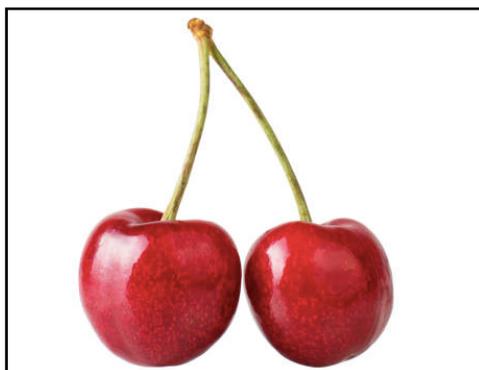
9種類の写真を15秒間で覚えて、その後すぐに覚えた写真を答える。

※情報を入力し、想起する課題は次のページへ

海馬の機能と評価・治療法

情報入力と選択をする

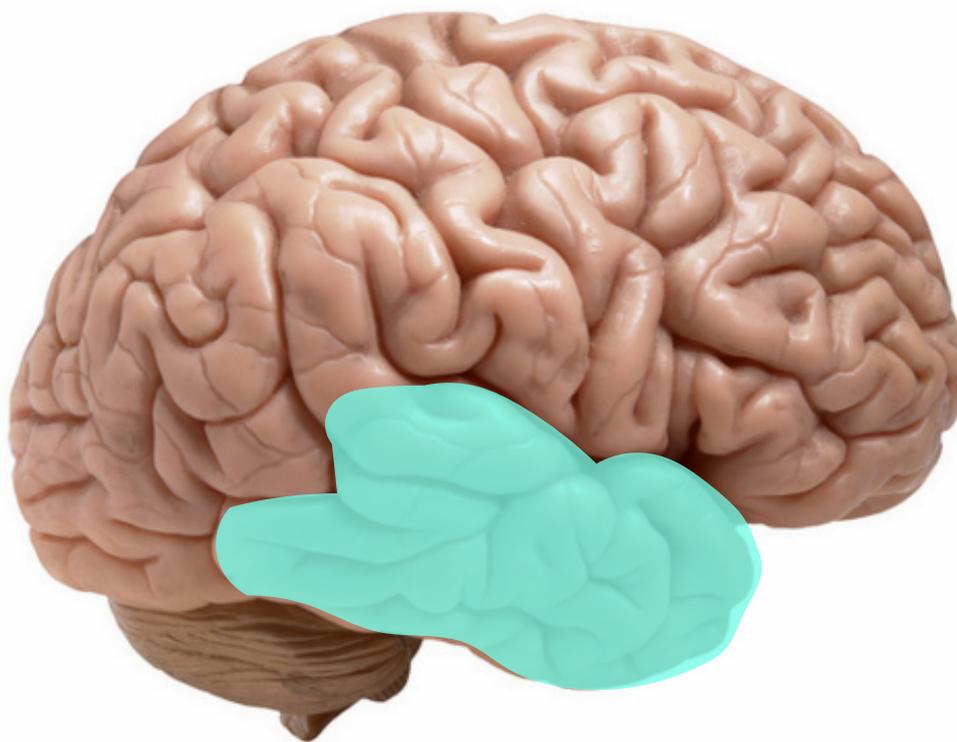
海馬



側頭葉の機能と評価・治療法

言語を理解し物品を認識する

側頭葉



【機能】

言語理解、言語表出、文字理解、物品認知、色彩認知

【解説】

側頭葉は言語機能と視覚認知を中枢です。

言語機能が低下すると理解できない、話せない、文字が読めないなどの症状を認めます。

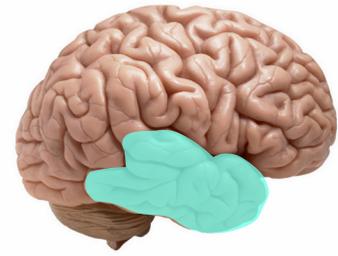
視覚認知機能の低下は見た物が何かわからない、色がわからないなどのを認めます。

日常生活では会話ができない、手慣れた物を使えないことが多々出てきます。

側頭葉の機能と評価・治療法

言語を理解し物品を認識する

側頭葉



評価法

検査：物品認知検査

物品認知検査は物品を認知できているか否かと言語で答えられるかの評価です。

カットオフ：1つ以上間違えたら、側頭葉の機能低下の可能性があります。

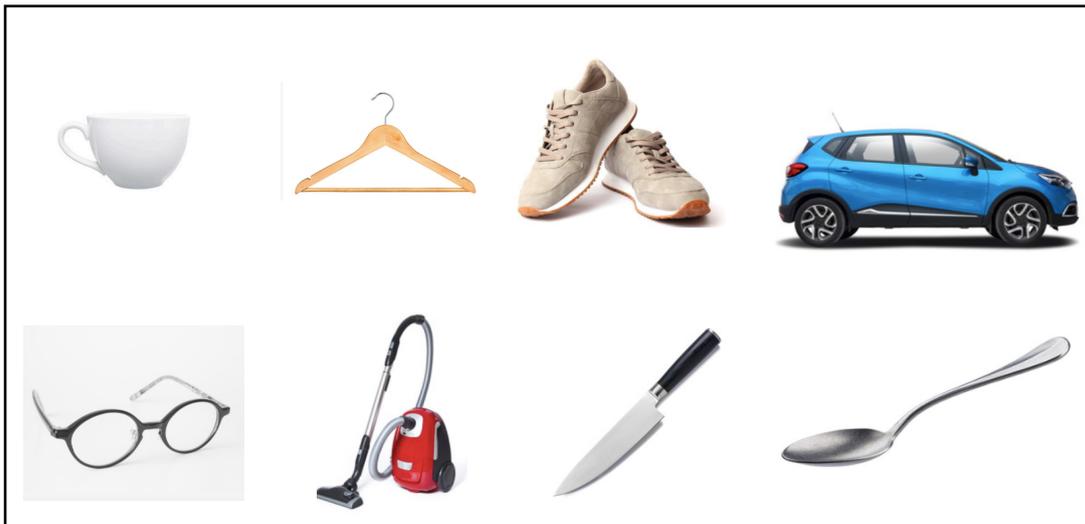
評価方法：

提示された、8つの物品の名と使い方を答える。

指示内容：

「今から私が指差す物品の名称を教えてください。」

※指差す順番はランダムで良いので、全てを1回ずつ指差してください。



治療法

治療法：物品認知課題

文字と写真の物品を一致させる課題

やり方：

左の文字と右の写真で「一致するものを線で結ぶ」

※物品認知課題は次のページへ

側頭葉の機能と評価・治療法

言語を理解し物品を認識する

側頭葉

かき氷



体温計



砂糖



パトカー



消しゴム



ホウキ



机

救急車



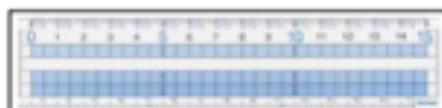
玉ねぎ



定規



ケーキ



頭頂葉の機能と評価・治療法

感覚を受け取り、理解する

頭頂葉



【機能】

感覚受容と認知、視空間認知、構成機能

【解説】

頭頂葉は5感(視覚、味覚、触覚、嗅覚、聴覚)を受け取る機能があります。また、空間の奥行きや構成を認識する機能もあります。頭頂葉機能が低下すると身体に物が触れても気づかなかったり、奥行きがわからないなどの症状を認めます。

日常生活では火傷や怪我に気づかない、コップやお箸などの物品を正確に置いたり、取ったりできないことを認めます。

頭頂葉の機能と評価・治療法

感覚を受け取り、理解する

頭頂葉



評価法

検査：立体認識検査

立体認識検査は構成機能を見るための評価です。

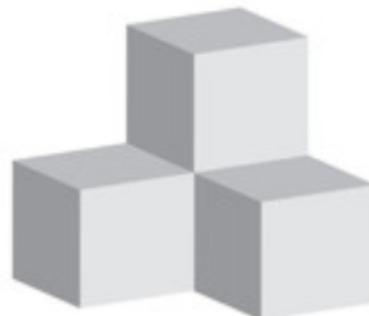
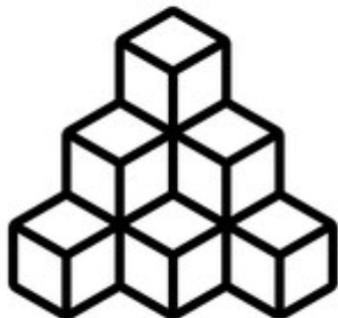
カットオフ：1つ以上間違えたら、頭頂葉の機能低下の可能性あります。

評価方法：

3つの立体物のブロックの数を答える。

指示内容：

「3つの立体物のブロックはそれぞれいくつありますか？」



治療法

治療法：図形模写課題

重なった図形を、そのその通りに写す課題。

やり方：

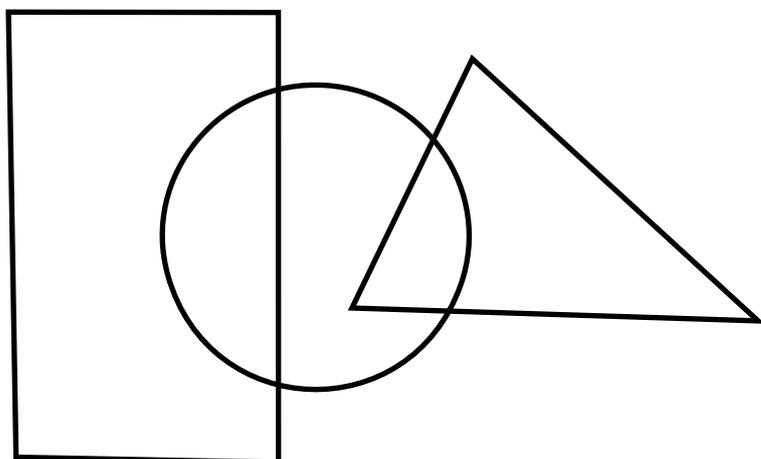
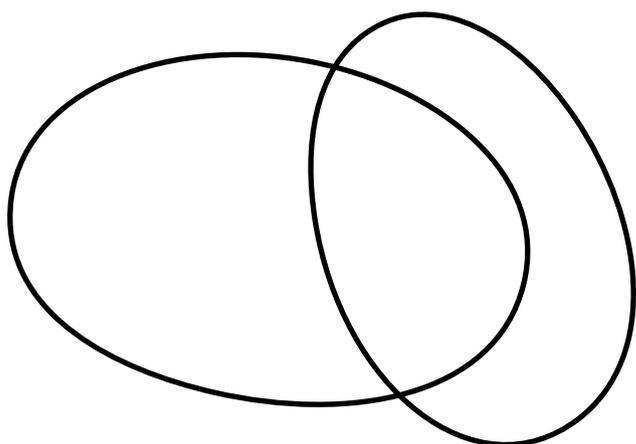
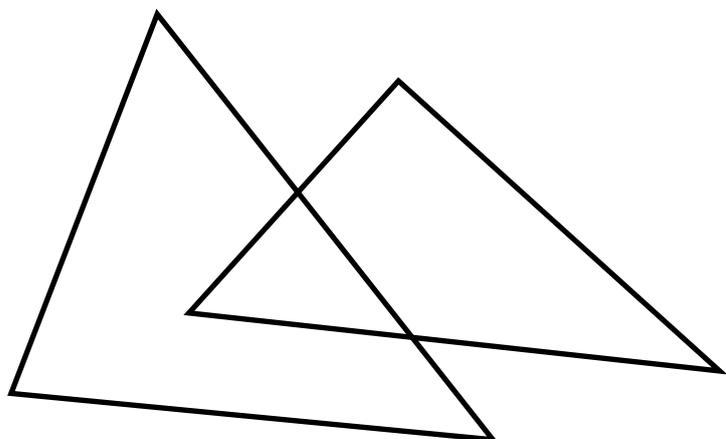
左側の図形を右側へ描き写す。

※図形模写課題は次のページへ

頭頂葉の機能と評価・治療法

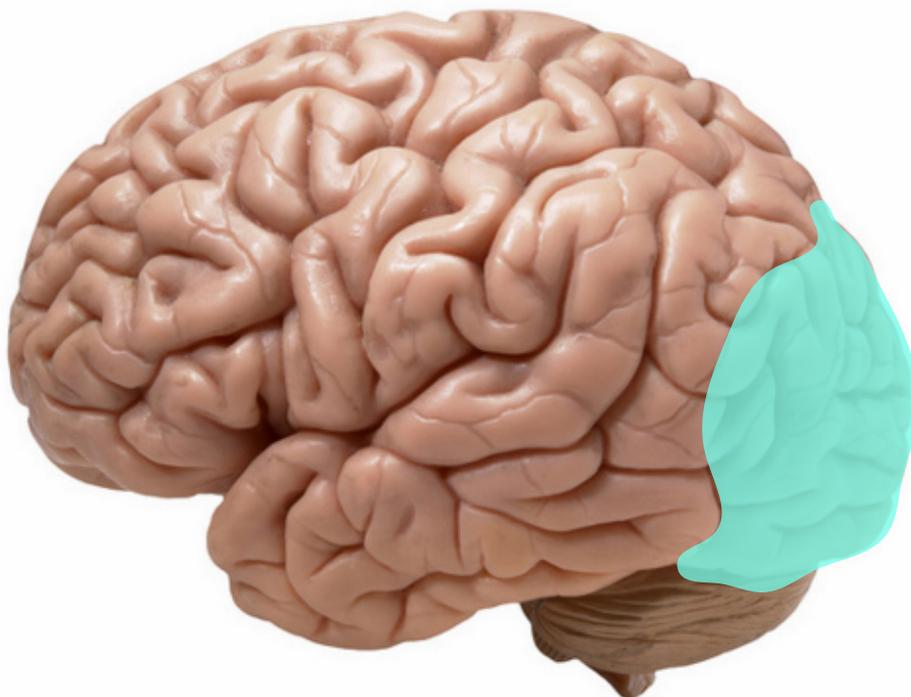
感覚を受け取り、理解する

頭頂葉



後頭葉の機能と評価・治療法

世界を映し出し、伝える **後頭葉**



【機能】

視覚を通じた外界情報の写す、外界情報を側頭葉・頭頂葉への表出

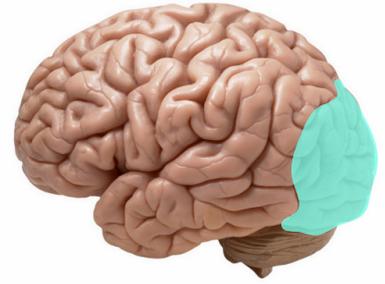
【解説】

後頭葉は外界からの視野を映し、側頭葉と頭頂葉へ送る機能があります。後頭葉機能低下は外界の情報を受け取れない、側頭葉と頭頂葉へ情報を送れなくなり、視覚を通じた外界の情報を認識できなくなります。

つまり、「見えているけど見えていない」「見えているけど何かわからない」という状態になります。また、物体は見えていてもその物体の方向や模様などが認識しづらくなります。

後頭葉の機能と評価・治療法

世界を映し出し、伝える **後頭葉**



評価法

検査：立体認識検査

矢印と模様的一致検査は後頭葉が正確に機能しているかを見るための評価です。

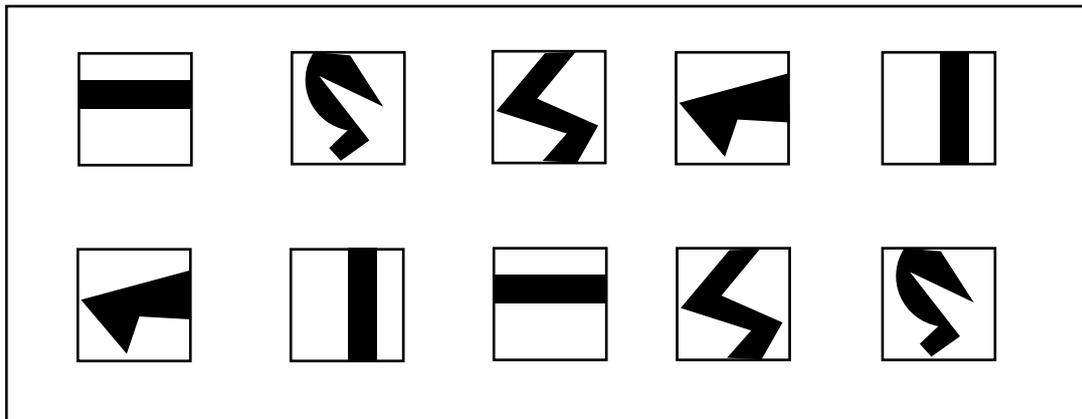
カットオフ：1つ以上間違えたら、後頭葉の機能低下の可能性あります。

評価方法：

同じ図形が2つずつ書かれた5種類の図形を提示し、同じ図形同士を選んでもらう。

指示内容：

「同じ模様の図形を線で結んでください」



治療法

治療法：逆さ文字を正す課題

逆さに書かれた文字を、正面から見た文字に正しく書き出す。

やり方：

逆さに書かれてある文字を正しく書き写してください。

※逆さ文字を正す課題は次のページへ

後頭葉の機能と評価・治療法

世界を映し出し、伝える **後頭葉**

こ >

め は め

じ さ ん

て ん に 飛

ハ ー テ

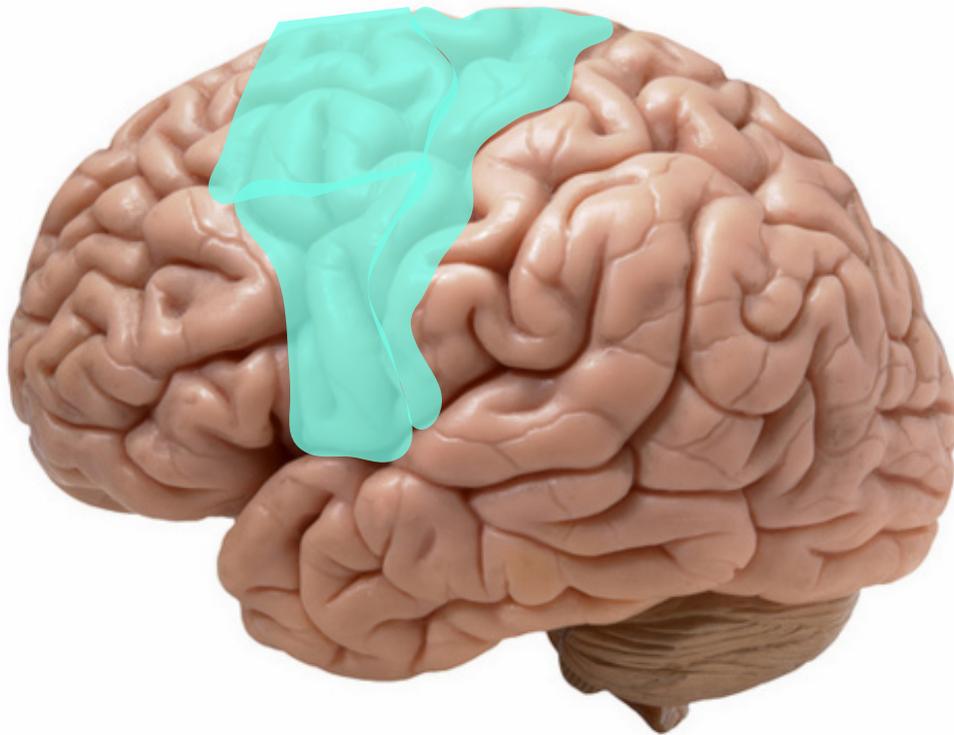
お は ち

う じ ん び

ん ち > お

運動野の機能と評価・治療法

動きを計画し、命令する **運動野**



【機能】

運動計画、運動記憶、筋・脊髄への運動命令運動調節

【解説】

運動野は運動機能の中枢です。環境に合わせて適切に体を動かすために、運動を計画し、脊髄や筋に動きを命令します。

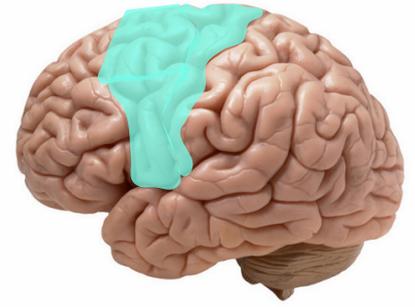
もし、運動野が機能低下すると、運動野機能が低下すると力加減がわからない、思い通りに動かないという症状を認めます。

日常生活では指示と違うことをする、体を動かそうとしなくなります。

運動野の機能と評価・治療法

動きを計画し、命令する **運動野**

評価法



検査：動作を覚え、動かす検査

運動の記憶を調べる評価です。

カットオフ：3つ以上間違えたら、運動野の機能の低下の可能性があります。

例：①のb、②のa、cを違えた場合、3つ以上間違えたことになるので、カットオフです。

評価方法：

被験者は検査者の動きを覚えて、同じように動かす。

指示内容：

「今から私が身体を動かすので、動きを覚えてください。」

「私が動き終わった後、同じように動かしてください。」

※同時に動かすのではなく、治療者が動き終わってから動かす。

※座位で実施してください(転倒防止のため)

以下の動作を行ってください

【方法】

- ・「a、b、c」は連続で行い、cの後に患者さんに真似をしてもらう。
- ・a、b、cは終わるごとに姿勢は元の位置へ戻す。
- ・①→②→③の順番で行ってください。

① a,右上肢を挙げる。b,左上肢を挙げる。c,両上肢を挙げる。

② a,右下肢を挙げる。b,右上肢を挙げる。c,左上肢を挙げる。

③ a,両上肢を挙げる。b,左上肢を挙げる。c,両下肢を挙げる。

運動野の機能と評価・治療法

動きを計画し、命令する **運動野**



治療法

治療法：ポーズをマネする課題

治療者が動作を行うので、その通りに体を動かす。

※動作を覚える必要はありません。

※治療者とほぼ同時にポーズをマネしてください。

やり方：

治療者がポーズをした直後に、患者に同じポーズをしてもらう。

ポーズのやり方：

以下のポーズを順番通りに実施してください。※繰り返し実施しても大丈夫です。

①



②



③



④



⑤



⑥



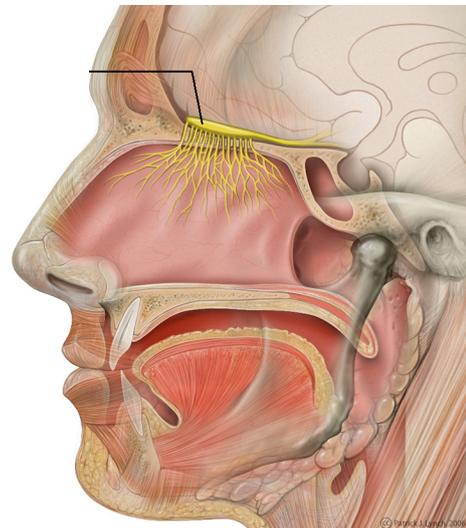
卓上療法・運動療法以外の治療法

アロマを使用した、芳香療法

芳香療法とはアロマを嗅ぐことです。

では、どうしてアロマを嗅ぐと認知症状(物忘れ)が改善できるのでしょうか？

理由は、アロマの匂いを感じ取る嗅神経と繋がっている海馬や海馬と関連する前頭前野・視床が刺激されるからです。海馬・前頭前野・視床の細胞が刺激されると血流量が増え、活性化されます。



芳香療法を実施するにあたり、重要なことは100%オーガニックアロマを使用することです。

100%オーガニックアロマ以外は化学成分が入っており、人によっては目のかゆみ、鼻づまり、頭痛などが起こり、認知症状が悪化する恐れもあります。

なので、アロマを使用し、認知症状を改善させたい場合は、必ず100%オーガニックアロマを使用してください。



第3章

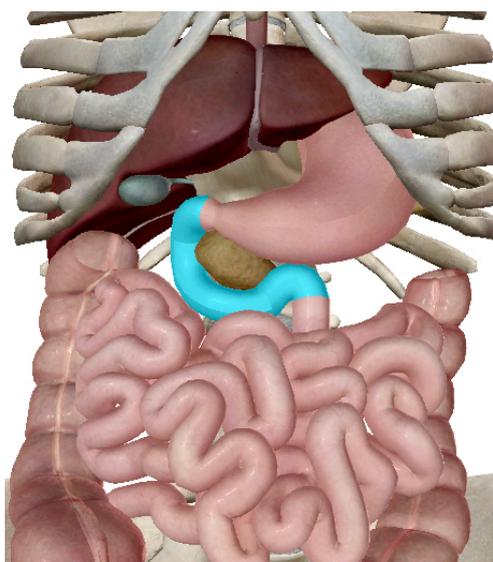
内臓機能と評価法・治療法



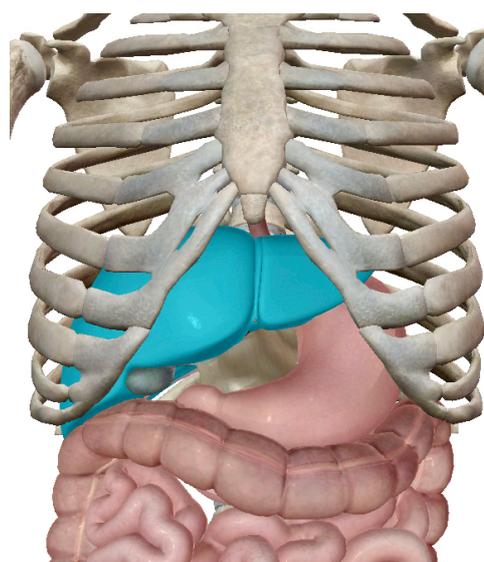
機能低下しやすい4つの内臓

十二指腸・肝臓・腎臓・肺

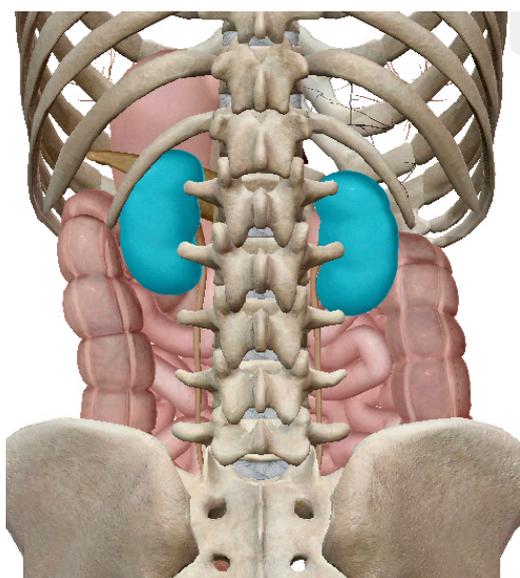
認知症を発症している高齢者は**十二指腸・肝臓・腎臓・肺**の機能低下を認めることが多いです。そのため、4つ全てを治療する必要がありますが、4つの部位でも機能低下している部位を見分け、限られた時間の中で、治療する優先順を付けることでより改善が早くなります。そのため、4つの部位の評価法と治療をお伝えします。



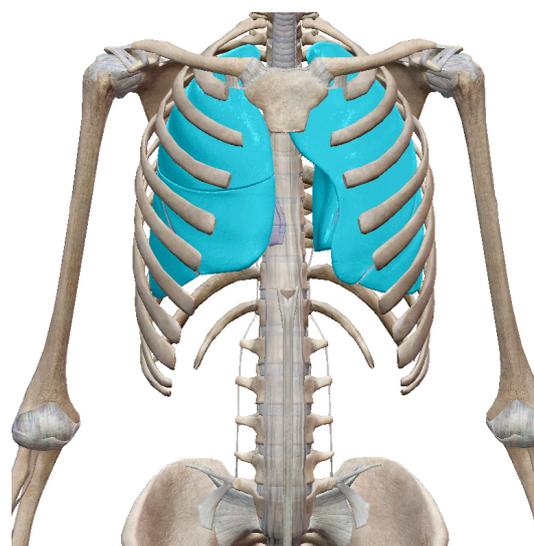
十二指腸



肝臓



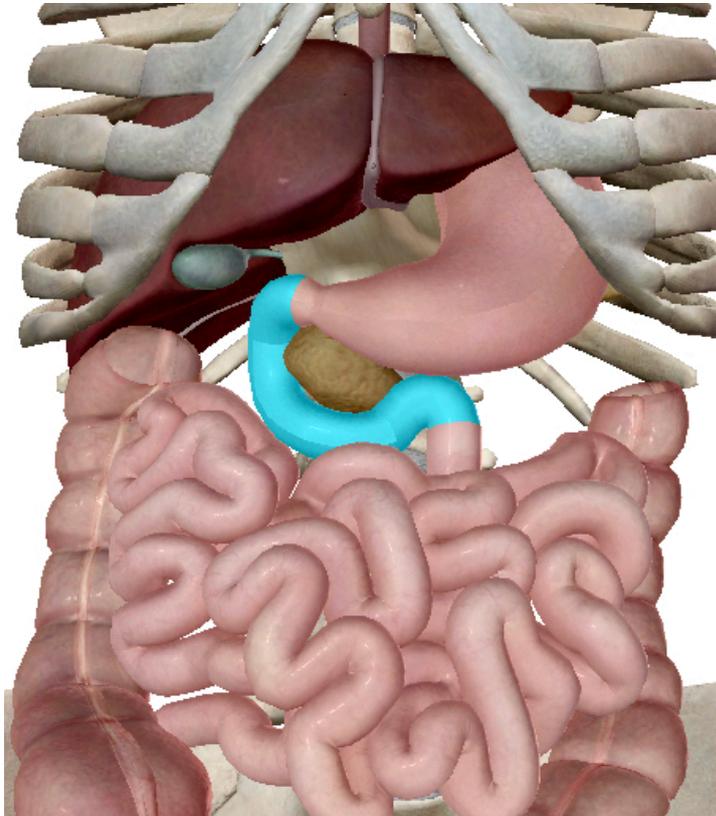
腎臓



肺

十二指腸の機能と評価・治療法

蠕動運動のスタート地点 **十二指腸**



【機能】

蠕動運動・振動運動をスタートさせる

【解説】

十二指腸は蠕動運動・振動運動をスタートさせ、食べた物を便として送り出すスタート地点です。もし、十二指腸の蠕動運動・振動運動が弱まれば、食べ物は送り出されるスピードが低下し、便秘の原因となります。

認知症の方は十二指腸の機能が低下します。

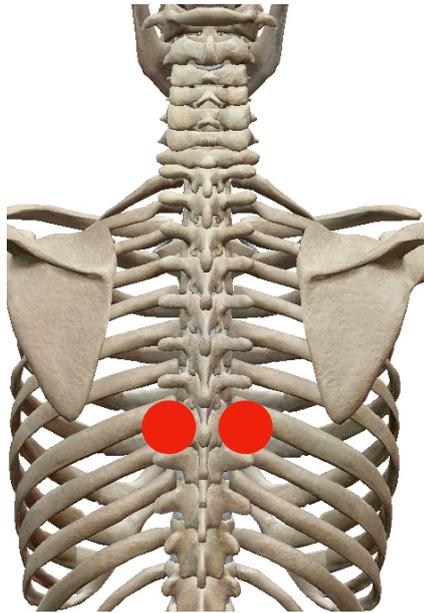
なので、蠕動運動・振動運動が弱まり、結果便秘になります。便秘になれば腸内細菌の数や種類のバランスが崩れ、自律神経が乱れます。

十二指腸の機能と評価・治療法

蠕動運動のスタート地点 **十二指腸**

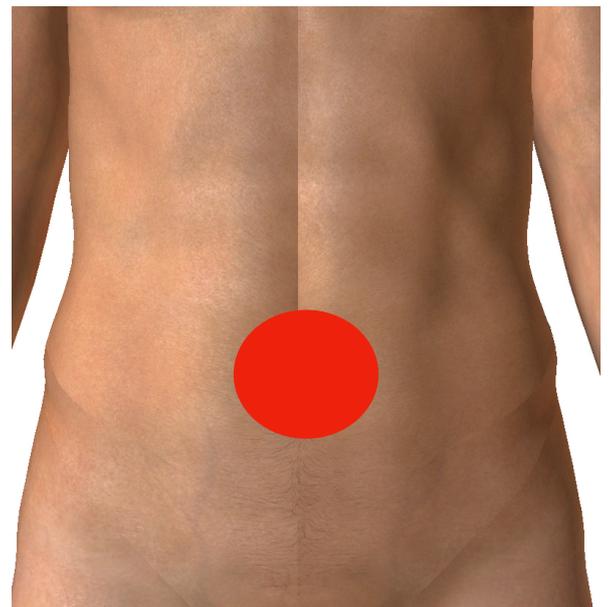
評価法

第8胸椎から1横指分の両側の押圧刺激
評価基準：痛みの出現または、硬さを認める。



治療法

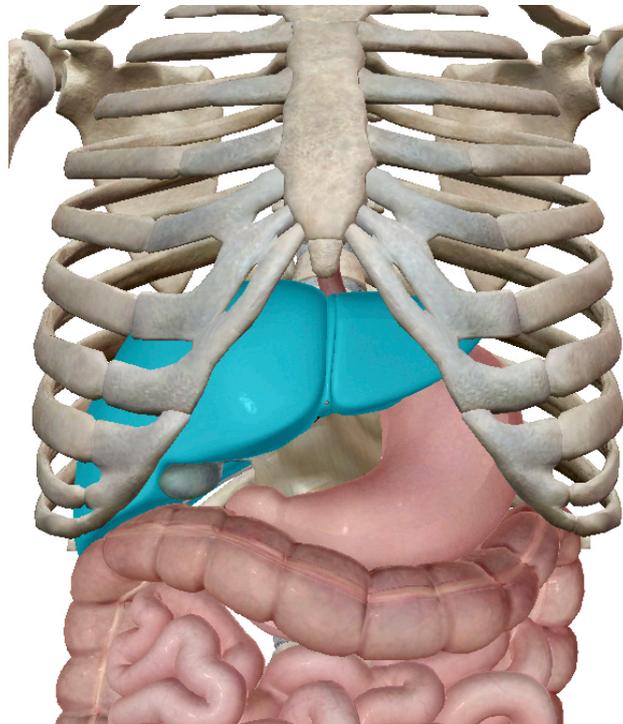
十二指腸の圧迫
赤丸の位置(お臍)を掌で30秒間圧迫する。
1日3回実施する。



肝臓の機能と評価・治療法

体内の毒物を解毒する

肝臓



【機能】

解毒機能

【解説】

肝臓は多くの機能があります。その中で、認知症と関連では解毒がもっとも関わり深いです。

認知症を発症する方は不摂生な食生活や長年服薬してきた人が多いです。そのような人は、解毒により肝臓を酷使してきました。そのため、肝臓機能(解毒機能)は低下します。

解毒機能が低下すると毒素が体内に溜まり、脳を始めとする全身の細胞の働きが悪くなり、認知症状を発症・悪化します。

肝臓の機能と評価・治療法

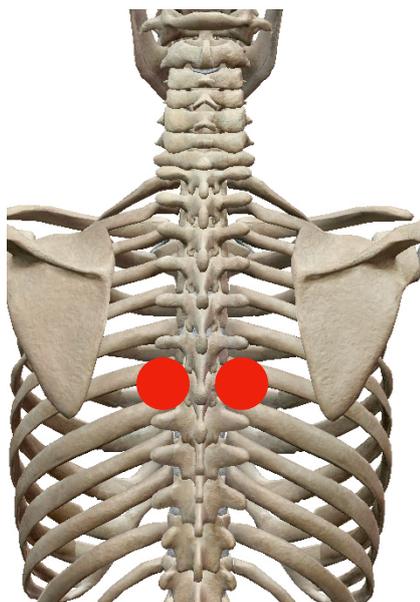
体内の毒物を解毒する

肝臓

評価法

第6胸椎から1横指分の両側の押圧刺激

評価基準：痛みの出現または、硬さを認める。



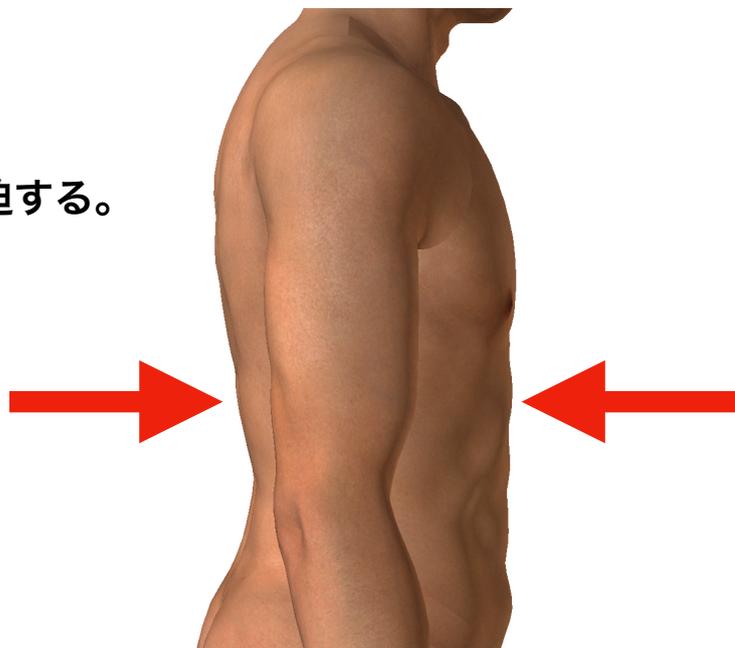
治療法

肝臓の前後からの圧迫

右胸郭下部を矢印の後方へ掌で30秒間圧迫する。

1日3回実施する。

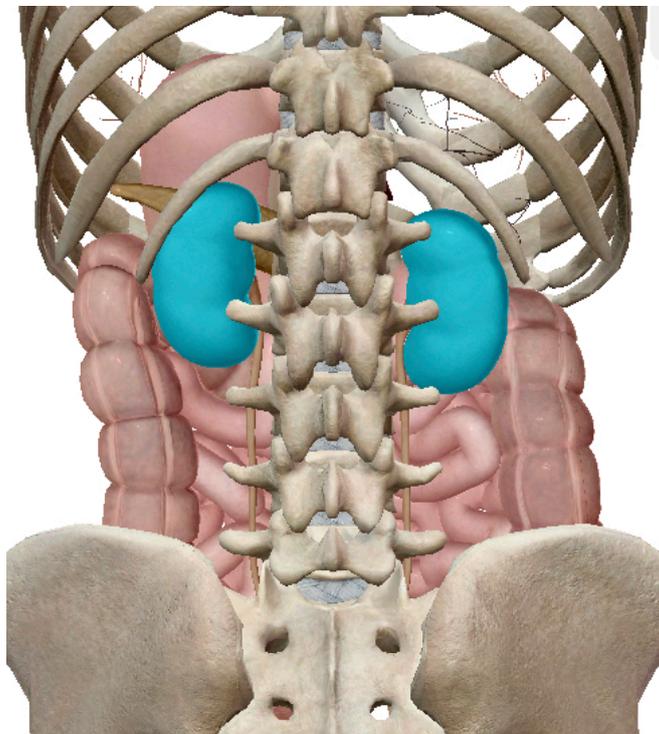
※胸郭が軽くきしむ程度の圧迫が良い。



腎臓の機能と評価・治療法

全身の循環を司る

腎臓



【機能】

循環機能・老廃物の濾過

【解説】

腎臓は循環と老廃物の濾過に関係する臓器です。腎臓機能が低下すると血液やリンパ液の流れが滞り、酸素や栄養の細胞への運搬、老廃物の排泄作用が低下します。

また、濾過機能が低下して、体内に老廃物が溜まり身体が汚染されていきます。

腎臓機能の低下は酸素と栄養が全身の細胞へ届かなくなり、身体が汚れます。

腎臓の機能と評価・治療法

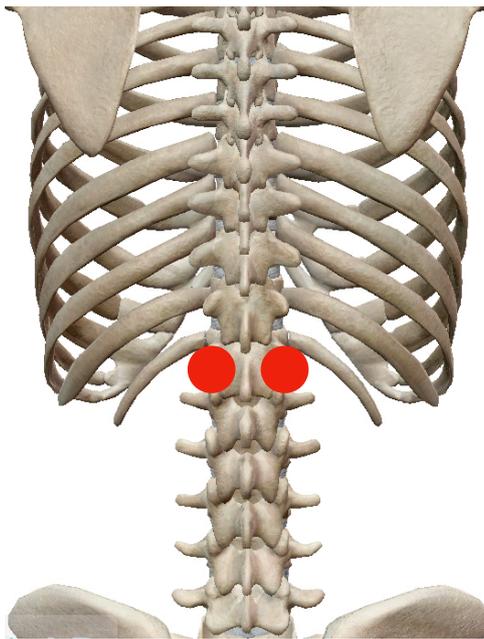
全身の循環を司る

腎臓

評価法

第12胸椎から1横指分の両側の押圧刺激

評価基準：痛みの出現または、硬さを認める。



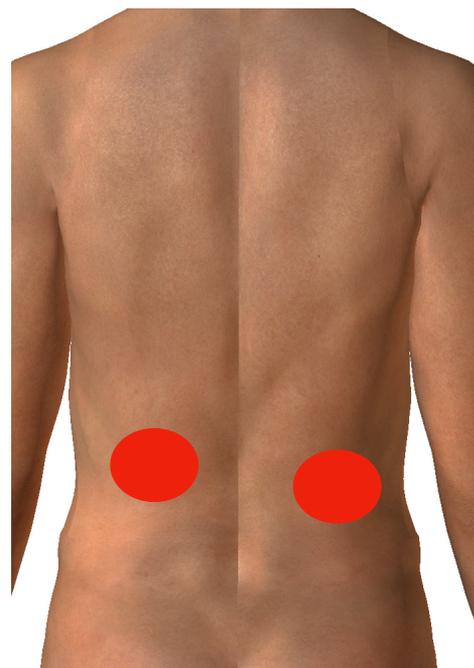
治療法

腎臓の後方からの圧迫

赤丸の位置(一番下の肋骨の下方)を
掌で30秒間圧迫する。

1日3回実施する。

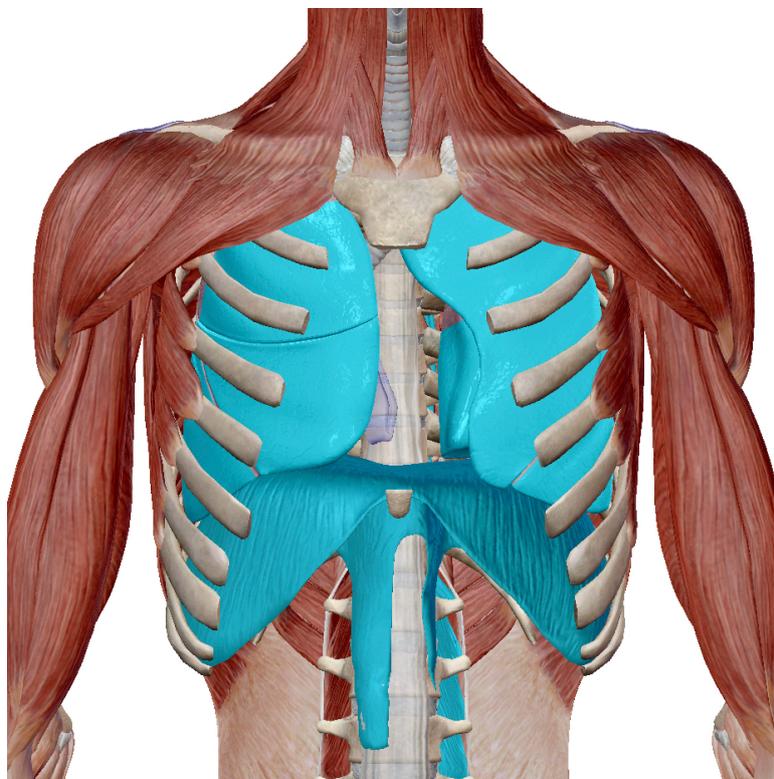
※右側の腎臓は左側の腎臓より少し下方に位置する



肺の機能と評価・治療法

体内へに綺麗な空気を取り込む

肺



【機能】

酸素の取り込み、二酸化炭素の排泄

【解説】

肺は酸素を取り込み、二酸化炭素を排泄することで、体の酸欠の防止と体内温度の上昇を防いでいます。

認知症高齢者は筋力低下や自律神経の乱れにより、肺と関連する筋力の低下やリズム良い呼吸ができなくなります。その結果、口で呼吸し、空気中の細菌やマイナスエネルギーを取り込んでしまいます。

肺機能の低下は体が酸欠になり、易疲労や体内温度の上昇につながります。

肺の機能と評価・治療法

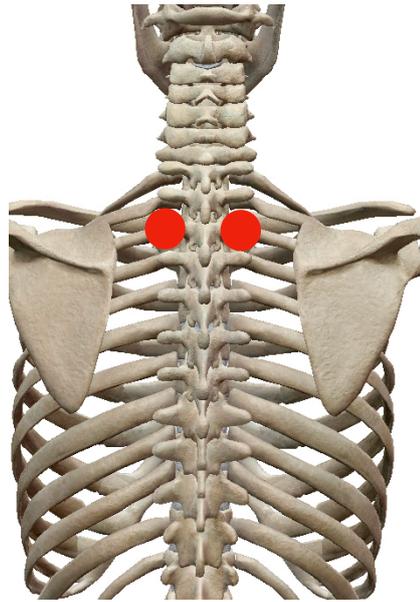
体内へに綺麗な空気を取り込む

肺

評価法

第3胸椎から1横指分の両側の押圧刺激

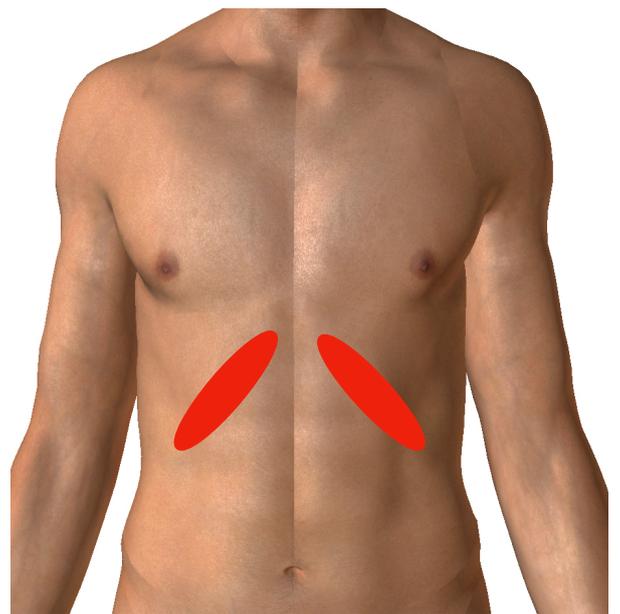
評価基準：痛みの出現または、硬さを認める。



治療法

横隔膜のマッサージ

赤丸の位置(一番下の肋骨の下方)を
指先(人差し指・中指・薬指・小指)で
30秒間圧迫する。1日3回実施する。



第4章

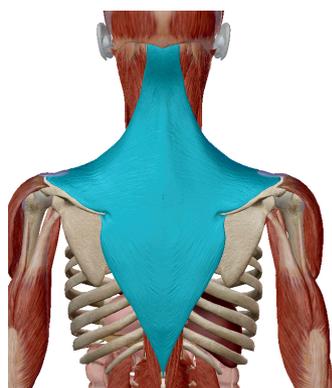
筋機能と評価法・治療法



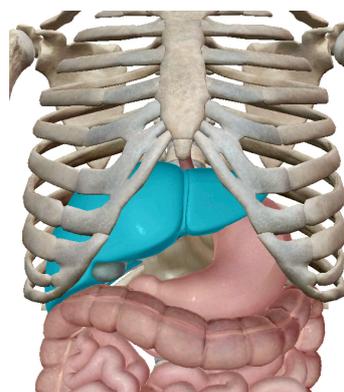
筋機能と評価法・治療法

3つの筋と関連する3つの臓器

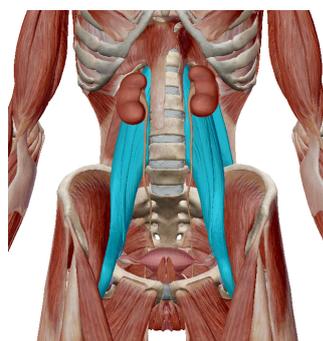
第1章の「筋機能を低下させる原因」で筋は内臓との密接な関係があるとお話ししました。この章では、認知症高齢者が低下しやすい筋とそれぞれ関連する内臓についてお話しします。



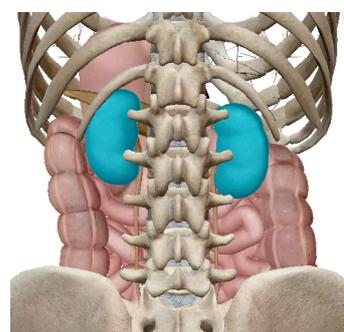
僧帽筋



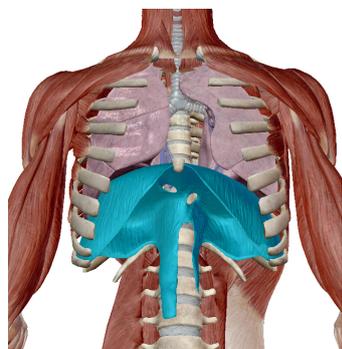
肝臓



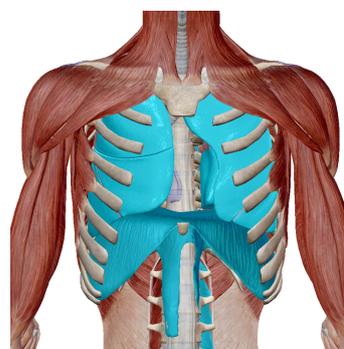
腸腰筋



腎臓



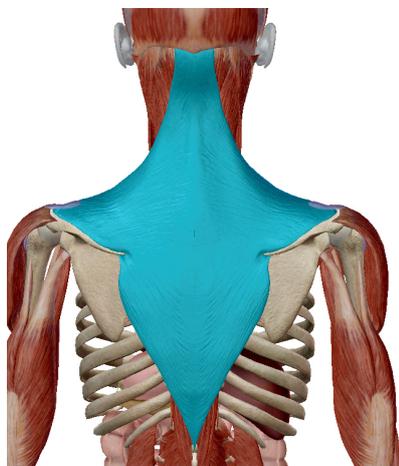
横隔膜



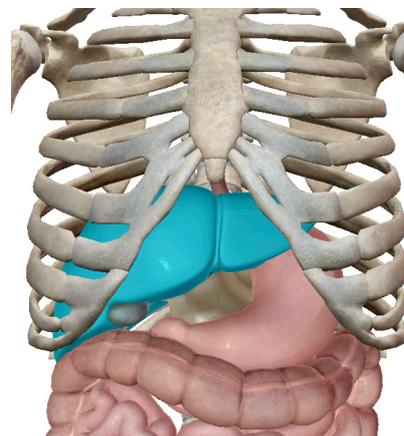
肺

僧帽筋の機能と評価法・治療法

首や肩の可動域を広げる **僧帽筋**



僧帽筋



肝臓

【機能】

肩や首の可動域を広げる

【解説】

僧帽筋は肝臓と関係します。肝機能が低下すると正常の位置より下がります。肝臓は重いので、下がると僧帽筋も重さに吊られ下がります。すると、筋力を十分に発揮できなくなります。僧帽筋の機能が悪くなることで、肩や首の可動域制限・肩こり・首の痛・みなどを認めます。

治療法

肩関節の前方と後方へのぶん廻し運動を30回

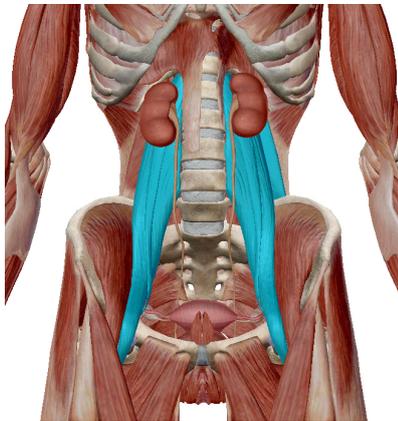
僧帽筋のコリや張りを解消するために、前方と後方へのぶん廻し運動を実施。

方法

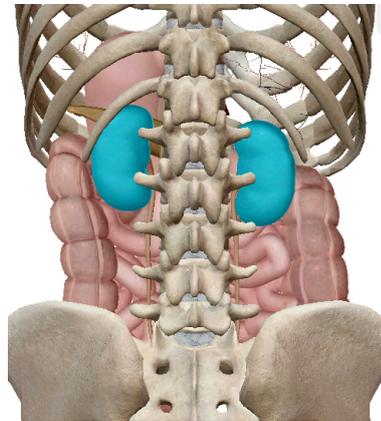
- 1、両肘を伸ばす。
- 2、前方へ肩関節を30回廻す。
- 3、前方が終わったり、後方へ肩関節を30回廻す。

腸腰筋の機能と評価法・治療法

腰痛の元になる **腸腰筋**



腸腰筋



腎臓

【機能】

腰の安定性に関係

【解説】

腸腰筋は腎臓に直接付着しています。なので、腎臓の影響をダイレクトに受けます。腎臓は機能低下すると周りに覆われている膜が硬くなり、腸腰筋の膜も硬くなります。腸腰筋は腰の安定性を保っているのです、悪くなると腰痛になります。腰痛になると活動意欲が低下し、身体を動かすことが億劫になります。

治療法

ふとももをお臍の高さまで上げる足踏み運動を30回

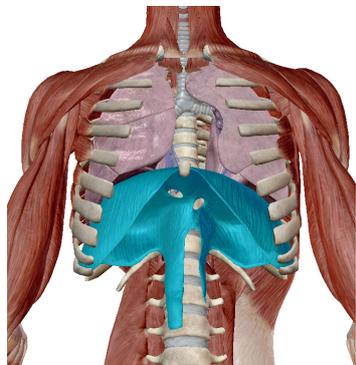
大腰筋の硬さを解消するために、足踏み運動を30回実施します。

方法

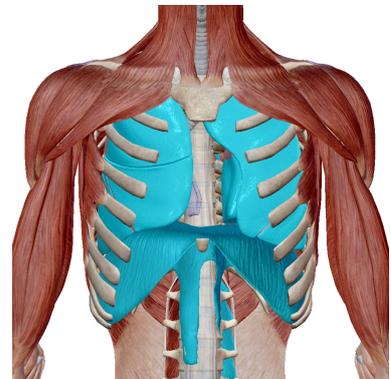
- 1、転倒防止のために支持物を把持する。または治療者の手を持ってもらう。
- 2、ふとももをお臍まで、上げる足踏みをリズムよく30回実施。

横隔膜の機能と評価法・治療法

より多く酸素を摂取する **横隔膜**



横隔膜



肺

【機能】

酸素の吸気量を増やす

【解説】

横隔膜は肺の動きや動く大きさに伴い動きます。そのため、肺が機能低下し、動きが小さくなると横隔膜の動きも小さくなり、硬くなっていきます。

横隔膜の動きが小さくなると酸素の取り込みが減り、身体が酸性に傾きやすくなったり、体温の上昇に繋がります。体温が上昇すると頭が働かなくなり、集中力が低下します。

治療法

深呼吸を30回 ※必ず鼻呼吸で実施

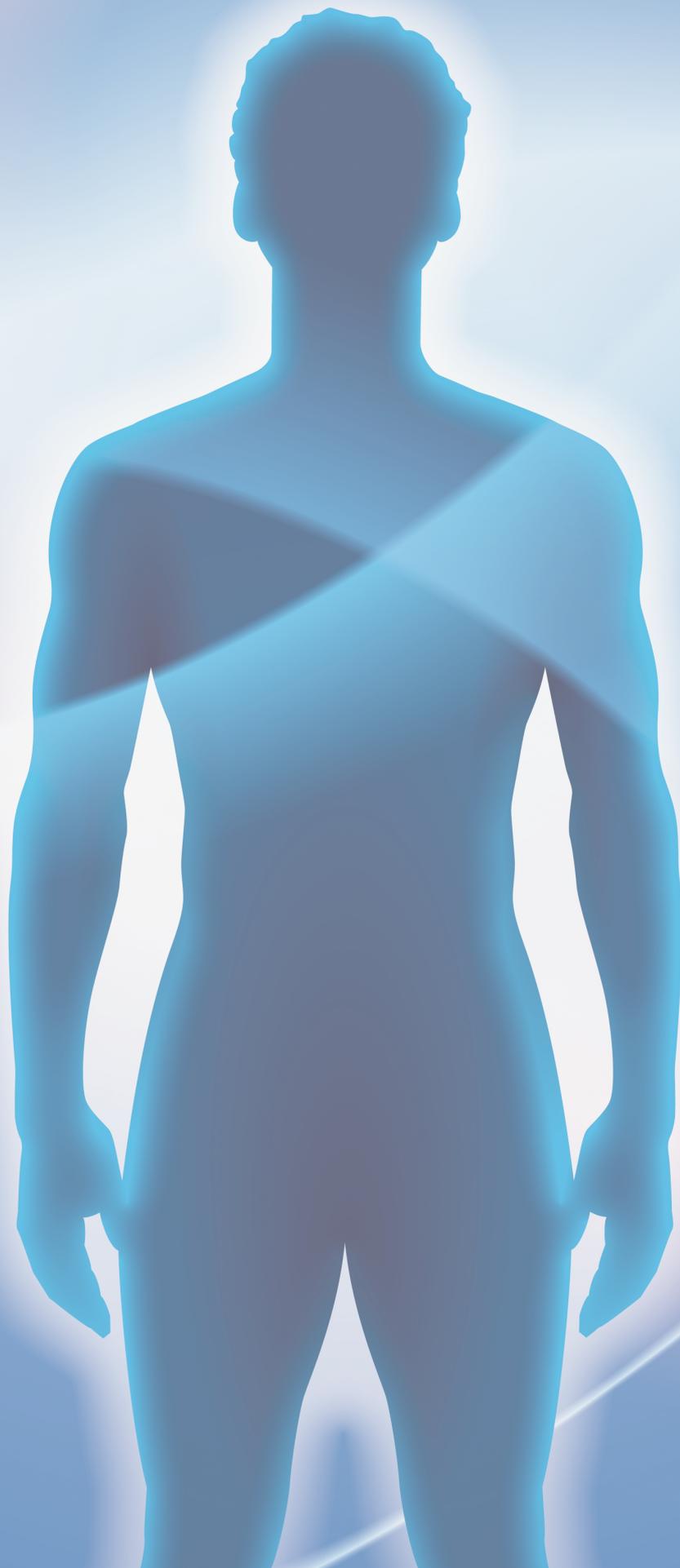
横隔膜の硬さを解消するために、深呼吸を30回実施します。

方法

- 1、両腕を45度の角度で挙げる。
- 2、思い切り鼻で空気を吸い始め、限界まで吸い続ける。
- 3、思い切り鼻で空気を吐き出し、限界まで空気を吐き出す。
- 4、2と3を30回行う。

第5章

心の評価法・治療法



心の評価法・治療法

バランスの偏りを診る

人の心进行评估することは難しいです。脳・内臓・筋はカットオフや触診で判断できます。しかし、人の心は数値化できません。そのため、生まれてから今まで歩んできた人生を本人・家族・知人・スタッフなどと振り返ってください。ただ、振り返っても指標となるものがないと評価はできません。その指標となるものが**バランス**です。

人生には対となる考え方や行動が29項目あります。その29項目を指標として大きくバランスが崩れている項目をチェックしていきます。

この書籍では認知症の人が偏りやすい**4つの項目**を診ていきます。

行動	<	停止
利他的	<	利己的
自力	<	他力
継続	<	挫折

認知症の方は右側の**停止・利己的・他力・挫折**に偏る傾向にあります。

停止 : 新しい挑戦や行動を取ろうとしないことが多い。
(新しい役目を与えられても行動しない)

利己的 : 自分のことを優先して考え、行動することが多い。
(自分の都合で行動する、気分で態度が変わるなど)

他力 : 人の力を借りて、仕事や生活を送ることが多い。
(認知症薬を飲む、考える前に人に聞くなど)

挫折 : 行動を続けてるときに、途中でやめることが多い。
(宿題の卓上療法や運動療法を続けないなど)

心の評価法・治療法

生き方のバランスをとる

前のページでお話した、**停止・利己的・他力・挫折**の生き方から対になる**行動・利他的・自力・継続**を意識した治療を実施していきます。
心を変えるためには念じても変わりません。そのため、まずは行動から変え、心のバランスを取れる様に治療していきましょう。

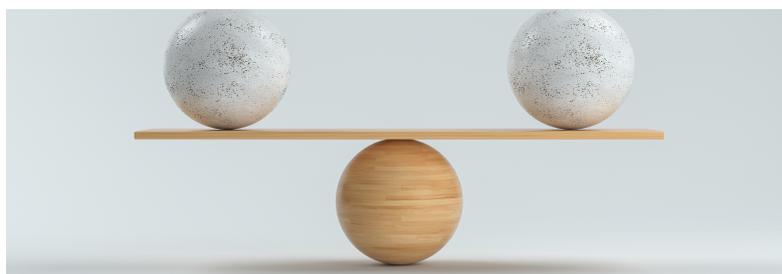
行動	=	停止
利他的	=	利己的
自力	=	他力
継続	=	挫折

行動 : 今までしたことないことを始める
(テーブル拭き、ボール投げ、卓上療法など)

利他的 : 人のためになる直接的な行動をとる
(家族が面倒くさいと持っている家事をするなど)

自力 : 自分の力で解決する。
(薬をやめる、水を自ら飲むなど)

継続 : 行動を続けてるときに、途中でやめることが多い。
(宿題の卓上療法や自主トレの運動療法を継続する)



第6章

離れても改善できる生活指導法



土台をつくる2つの要因

水分摂取と食事で良し悪しが決まる

認知症の治療は直接体に触れること以外にも離れて行う「日常生活の指導法」も重要です。生活指導の内容は人によって異なる部分が多いです。ただ、共通している部分もあります。それは、**食事指導と水分摂取指導**です。

人間はエネルギーを消費して、全身の細胞を動かし、適切な行動・思考を行います。エネルギーの枯渇、体に悪いエネルギーを補給すると適切な行動・思考ができません。“適切な行動・思考ができないこと”を認知症状と言います。そして、エネルギーとなるものが**水分と食事**です。いわば、行動と思考の土台となるものが水分と食事になるわけです。

多くの認知症の方の共通点として

「水分摂取量の低下」「内臓に負担がかかる食事」があります。

では「水分摂取量の低下」「内臓に負担がかかる食事」と生活指導法を詳しくお伝えします。



食事指導について

腸に穴を空ける小麦

「内臓に負担がかかる食事」はたくさんあります。砂糖、サラダ油、食品添加物などですが、一番問題となる物は小麦なんです。理由は、腸に穴を空けるからです。認知症の方はパン、麺類を好んで食べている方が非常に多いです。

小麦に含まれているグルテン(グルジアンとグルテニンが水と合わさったタンパク質)が、腸に穴を開けます。すると、腸内細菌や本来吸収されない成分が血管内に入り込み、腸を中心とした内臓や血管に炎症が起こります。

内臓や血管で炎症が起こると認知症状に陥る原因が現れます。

1、体の倦怠感

2、脳機能の思考停止

1、体の倦怠感

炎症は熱と二酸化炭素を発生させるので、体が火照り、酸素不足になり体の倦怠感を発生させます。例えるなら、満員電車の中にいる状態です。

2、脳機能の思考停止

腸の炎症を起こすと、腸と脳を繋いでいる自律神経が脳へあることを伝達します。

それは…「腸がパニックになっているから、体を落ち着かせて」とう伝達です。

つまり、思考をやめて、腸の炎症を抑えるためのホルモンを出すことに集中することです。

そうになると、考えたり、集中することが難しくなります。

認知症の方は体の倦怠感を認め、考えることをしない状態で日常生活を何年も続けています。すると、認知症状を次第に認める様になってくるのです。

食事指導について

小麦の摂取制限と置き換え食品

前のページで小麦が認知症状の発症・悪化に深く関連していることが分かりました。なので、食事指導ではまず小麦の摂取制限を考えます。そして、主食の代わりとなる食品へ置き換えることです。

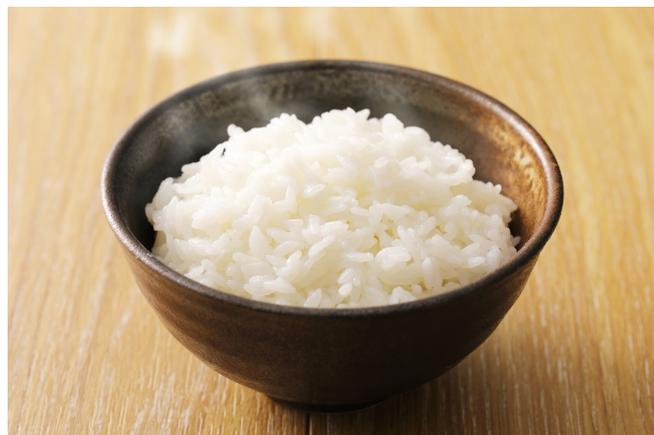
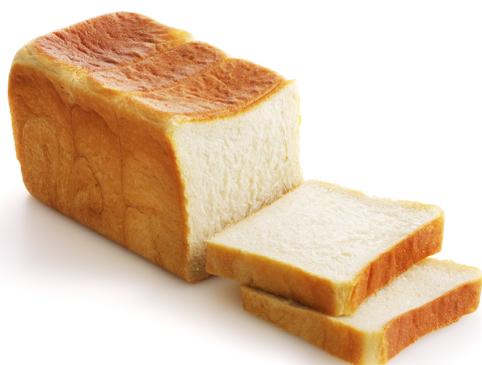
一番小麦の制限を実施しやすいのは米粉パンです。

多くの認知症の方は毎朝パンを食べています。そのため、形も味も、食べ方もほとんど同じである米粉パンなら小麦を無理に我慢する必要はありません。

米粉パンがない場合は、小麦の摂取量を徐々に減らしてください。

小麦は中毒症状を引き起こすので、いきなりやめるとイライラや焦燥感、集中力低下を認め、認知症状が悪化してしまう恐れがあります。

なので、週2回くらい、おにぎりなどへ置き換えていくことから始めましょう。



水分摂取指導について

体内の水分量が減ると、毒物や老廃物が蓄積する

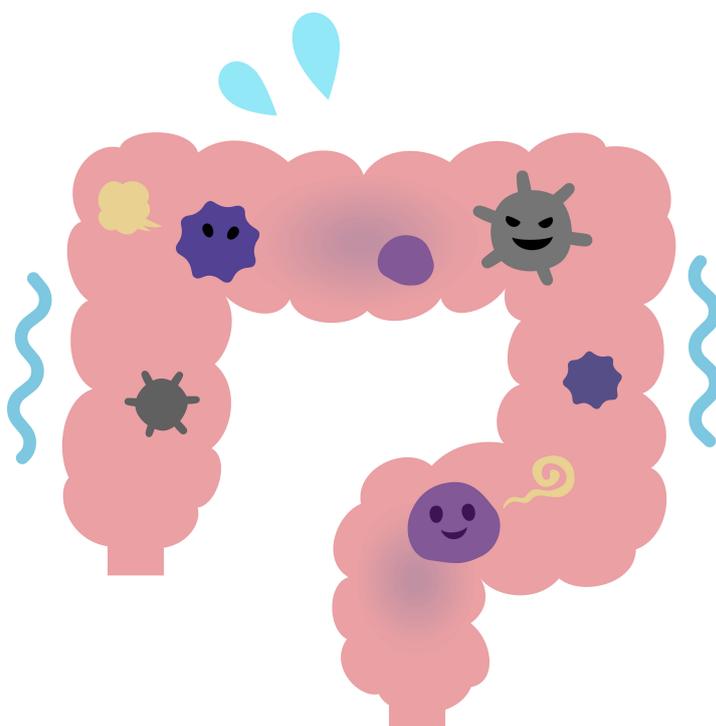
認知症の方は水分摂取量がとても少ないです。1日に500ml以下の方がほとんどです。水分摂取量が少ないことで困ることは**毒物や老廃物の蓄積**です。

体内の水分は内臓が動く時に潤滑油の働きをします。水分が少ないと内臓が硬くなり、滑らかに動かなくなります。すると、解毒機能を有する内臓の働きも落ちてしまい、体内にが溜まりやすくなります。

また、体内の水分不足は血液循環にも影響し老廃物を溜めやすい環境を作ります。血液循環は体内の毒物や老廃物を外部へ運ぶ役割がありますが、体内の水分量が低下すると、毒物や老廃物が外部へ出されるスピードが遅くなり、出しきれないまま体内に残存します。

毒物や老廃物が残存すると、全身の各細胞機能が低下し、もの忘れや抑制機能の低下、疲労感、倦怠感などの認知症状が直接現れます。

次のページでは、体内水分量を増やし、内臓機能の働きを高め、血液循環量を増やすための方法をお伝えします。



水分摂取指導について

1日の摂取量の目安は体重×30ml

体内の水分量を増やすには非常に簡単です。水を飲むことです。

水分摂取量は季節や人により変わりますが、目安として**体重×30ml**を摂取してください。

※食事での水分摂取は抜きます。水を飲む量です。

ここで問題になるのは、言う通りに水を飲んでくれないことです。

「喉が乾いてない」「元々水を飲まない」「お腹が痛くなる」「トイレへ行きたくなる」という言い訳が多いです。

そこで、水をついつい飲みたくなる方法を2つお話しします。

1、腎臓の治療をすること

第3章でお話しした腎臓の治療を実施してください。腎臓機能が上がると循環を促進し、喉が乾いてくるからです。

2、運動直後にコップを渡すこと

第2章でお話しした運動野への治療を実施してください。

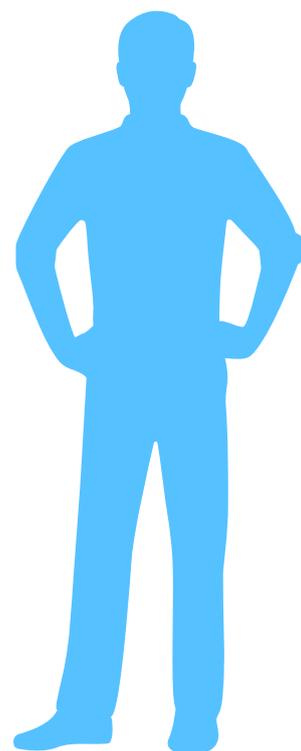
人は運動することで、交感神経が優位になり、一瞬パニック状態になります。

パニック状態になったら人は、指示された動作をついついしちゃいます。

なので、運動直後にコップを渡すと飲んじゃいます。



$$\begin{array}{c} \text{体重(kg)} \times 30\text{ml} \\ 60\text{kg} \\ \downarrow \\ 60 \times 30\text{ml} = 1,800\text{ml} \end{array}$$



おわりに 認知症を改善できる人になる



認知症を改善できる人になるには…

想い・知識・スキルを身につける

認知症が社会問題化してから約20年が経とうとしていますが、未だに「認知症になったらどうしようもない」「悪化を遅らせるだけでも十分」と後ろ向きな考え方が常識になっています。

その理由は「認知症＝脳」という考え方が多くの人にこべりついているからです。

そんなあなたに提案します。認知症の原因や治療する部位を「脳・内臓・筋・心」と視野を拡げてください。すると、多くの問題点や解決法が見えてきます。

もしあなたが、視野を拡げることができない場合、認知症改善は厳しいです。もしあなたが、視野を拡げ「脳・内臓・筋・心」を診る準備ができたなら、認知症を改善するための心得は習得しました。

あなたに必要なことは、当書籍で学んだ基礎的な評価法・治療法を基に、より細分化した詳しい評価法・治療法です。

細分化した評価法・改善法を習得することで、**認知症改善に必要な「想い・知識・スキル」を身につけることができます。**

あなたが「認知症を改善できる人になると決めたなら、当協会が推奨する「認知症リハビリテーション専門士養成講座スタートアップセミナー」をお勧めします。あなたが求めている認知症改善のために必要な「想い・知識・スキル」を身につけることができます。

**認知症リハビリテーション専門士
スタートアップセミナーの詳細はこちら**

認知症を改善できる時代を共に築いていきましょう！

「認知症で苦しむ人を”0”に」

認知症リハビリテーション専門士の声

主婦から介護士、医療従事者まで、誰もが改善できる人になる

「母親の動きが明らかに良くなりました！」



下村 直美さん(主婦)

レビー小体型認知症の母に悩んでいました。
立ち上がりが遅く、方向転換もぎこちなかったのですが、
スムーズに動ける様になりました。
脳だけでなく、内臓や筋、生き方(心)にも原因があると知り、
私にもできることが沢山あるとわかりました！

「父が笑い、会話もできるようになりました！」

ぼーっとしてる父に治療すると、
笑って会話ができるようになりました。
医療や介護の知識がない私でも、簡単に治療ができています。



金子 千代子さん(主婦)

「慌てず母の治療ができるようになりました」



向川原 千穂さん(主婦)

認知症改善のために知識をつけることで、
母の状態を具体的に知り、
先を読めて接することができる様になりました。
知識をつけることで、私自身が慌てなくなりました。

認知症リハビリテーション専門士の声

主婦から介護士、医療従事者まで、誰もが改善できる人になる

「認知症が改善しないという常識が覆りました！」

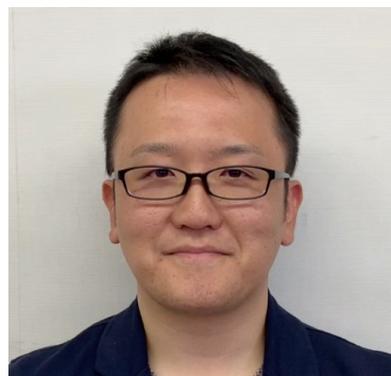


かなり重症で自分でほとんど動けない方なのですが、内臓治療をおこなうと便秘症が改善し、顔色も良くなり、笑顔も増えました。お言葉もなかなか出にくいのですが、会話に混じろうという雰囲気はこちらからもわかるくらい反応が良くなられ、本当に嬉しいです。

加藤 利恵さん(看護師)

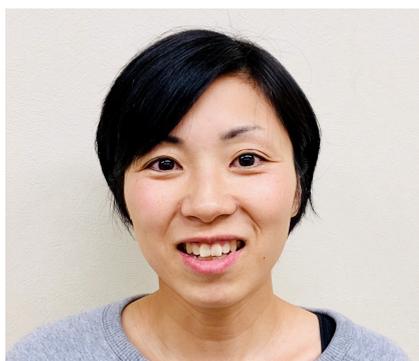
「症状が重い状態でも改善できました」

まともに会話ができなかった患者さんに対して、会話ができない、原因部位を特定し治療すると退院する頃には他の看護スタッフと、普通に会話ができるようになりました。



鈴木 達哉さん(看護師)

「被害妄想に対しての運動やなどの治療を行うと症状が減りました」



被害妄想がある患者さんに対して、ストループ課題を行うと楽しそうにやってくれて、悪口を言われたり、意地悪されたと言いまわるなどの被害妄想が減りました。

横山 典子さん(看護師)

認知症リハビリテーション専門士の声

主婦から介護士、医療従事者まで、誰もが改善できる人になる

「利用者さんが言葉の言えるようになりました」



評価をして右側頭葉が機能低下していると分かり、
物品を見て答えてもらう訓練をしました。
1ヶ月くらいすると「コップや歯磨きを取って」
と言えるようになりました。

澤田 篤子さん(介護士)

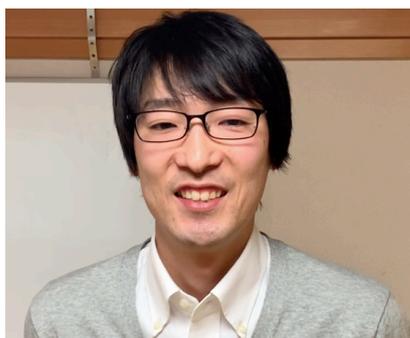
「観察だけでは分からないことが見えました」

評価すると思っているより悪かったりするなど、
観察だけでは分からないことが見えてくるので、
状態より把握しやすいです。



玉那覇 佑美さん(理学療法士)

「今まで諦めてた患者さんも改善できました」



教科書レベルでは通用しない
重度のもの忘れがある患者さんに対して、
評価法や治療法をすぐに組み立てることができました。

多崎 務さん(作業療法士)

著者紹介

岡本 一馬 (おかもと かずま)



1989年10月23日生まれ
京都府宇治市出身
理学療法士（国家資格）
株式会社LAPRE 代表取締役社長
株式会社あんしん 代表取締役社長
日本認知症リハビリテーション協会 代表
認知症専門リハビリテーションLAPRE 代表
環境科学研究所 研究員

2年間理学療法士として急性期病院で勤務したが、将来を見据えて考えた時、「このままではやりたい医療が出来ない」と一度医療現場を離れる。

その後、自分自身の能力アップのため美容・健康食品関係の仕事に力を注ぐ。
その仕事では月商1000万円以上を叩き出す営業マンとなり大きな成果を上げる。

病院を離れ丁度1年が経過したころ、パーキンソン病（レビー小体型認知症）の父の幻覚症状が悪化。

「小さい禿げた小太りのおっさん」が夜中に見える幻覚症状が毎晩のように出現し、眠れない日々を過ごす。

このままでは家族が崩壊してしまう、、、と、認知症と名前が付くセミナーや教材などを徹底的に勉強する。

そうして試行錯誤していくうちに、徐々に症状が改善。自身の経験から、「こんな風に困っている人たちは山ほどいるはずだ」と、認知症専門リハビリテーションLAPREを設立。

これまでに1,300名以上（2020年8月現在）の認知症症状の改善に携わっている。

自分自身の店舗で患者様が劇的に改善される姿をみて、このノウハウを待っている人は全国にたくさんいることを確信し、日本認知症リハビリテーション協会を設立。

たった1年で全国4支部（関東、東海、関西、九州）を作り上げ、毎月100名以上の受講生がセミナーへ足を運んでいる。

また、認知症改善の学習を進めていく中で、「食」に強い関心を持ち、2018年10月から飲食店と農業をスタート。2020年株式会社あんしんを設立。

”認知症で苦しむ人を0にする”というミッションを掲げ、勢力的に活動している。

著書に『最新認知症改善マニュアル』『認知症患者の心を見抜く行動心理術』『認知症にならない最強レシピ』『認知症を改善させる最強食事術』がある。