

あきらめないで、認知症“薬に頼らない心身リハビリ”

3ヶ月で笑った！立った！話した！歩いた！



認知症予防・リハビリテーション®



心身機能活性運動療法

「心身運動療法」は、特別な知識や資格を持たない方でも学べ、心身機能活性療法指導士の認定証が授与されます。

父や母、夫や妻の認知症の予防と改善・リハビリを考えているご家族・介護者様

認知症ケアと、認知症のリハビリを考えているデイサービス、介護施設様

「心身機能活性運動療法」は、認知症以外の予防・リハビリテーションとしても有効な実践プログラムです。

脳梗塞・脳出血等の予防
リハビリテーション

うつ病の予防
リハビリテーション

がんの予防
リハビリテーション

パーキンソン病の予防
リハビリテーション

障がい児の予防・改善
リハビリテーション

障がい者の予防・改善
リハビリテーション

生活習慣病
骨折・転倒・腰痛・膝痛の予防
リハビリテーション



明るく活力ある長寿社会の実現を目指して

認知症 1000万人時代

認知症の早期発見・早期治療を推進 政府の認知症施策総合戦略「新オレンジプラン」

我が国は「認知症」の患者数が462万人、軽度認知障害は400万人に達し、その数は年々増加し続けています。

そして2025年には高齢者の5人に1人が認知症になり、軽度認知障害も含めると約700万人となり、3人に1人が認知症になると予測されています。「虐待」や「自殺」「介護離職」も社会問題となっています。

企業における「うつ病」による休職者数は100万人ともいわれています。

職場におけるメンタルヘルス対策は初老期（若年性）認知症の予防とリハビリテーションが重要です。更に今後は介護離職から貴重な人材を守ることが企業の社会的使命となります。

政府は国家戦略として2025年までを目標に「認知症になっても住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続けられる社会」の実現を目指す「認知症施策総合戦略(新オレンジプラン)」を決め、2018年度から国を挙げて認知症の早期発見・早期治療を推進しています。



厚生労働省が、**認知症のもたらす社会的コストの推計値**を発表した。
〔平成26年度〕 参考資料

新オレンジプランの基本的な考え方

認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域の良い環境で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指す。

〔2018年4月1日から全市区町村で実施〕

厚生労働省が関係府省庁（内閣官房、内閣府、警察庁、金融庁、消費者庁、総務省、法務省、文部科学省、農林水産省、経済産業省、国土交通省）と協同して策定

七つの柱

- ① 認知症への理解を深めるための普及・啓発の推進
- ② 認知症の容態に応じた適時・適切な医療・介護等の提供
- ③ 若年性認知症施策の強化
- ④ 認知症の人の介護者への支援
- ⑤ 認知症の人を含む高齢者にやさしい地域づくりの推進
- ⑥ 認知症の予防法、診断法、治療法、リハビリテーションモデル、介護モデル等の開発及びその成果の普及の推進
- ⑦ 認知症の人やその家族の視点の重視

リハビリテーションの定義

【WHO(世界保健機構)による定義(1981年)】

リハビリテーションとは、能力低下やその状態を改善し、障がい者の社会的統合を達成するためのあらゆる手段を含んでいる。リハビリテーションとは、障がい者が環境に適応するための訓練を行うばかりでなく、障がい者の社会的統合を促す全体として環境や社会に手を加えることも目的とする。そして、障がい者自身・家族・そして彼らの住んでいる地域社会が、リハビリテーションに関するサービスの計画と実行に関わり合わなければならない。

【地域リハビリテーション支援活動

マニュアルによる定義(1999年)

リハビリテーションとは、医療保険・介護保険でのサービスのひとつであると共に、技術であり、ひとつの思想でもあります。また、リハビリテーションとは、医学、教育、職業及び社会など、きわめて多角的なアプローチを必要としています。さらにリハビリテーションとは、なによりも人権の問題があり、本来人権を持たない障がい者に国や社会が恩恵・慈悲として人権を付与するものではありません。人が生まれながらにして持っている人権が、本人の障害と社会制度や慣習・偏見などによって失われた状態から、本来のあるべき姿に回復させるのがリハビリテーションです。

心身機能活性運動療法

認知症から障がい児まで万人のリハビリプログラム

一つ一つのプログラムに
脳と心と体を活性化する
秘密が隠されています。



健康になろう!

幸せになろう!

21世紀は健康福祉の時代です

「ありがとう」の社会を目指して

認知症（老年期・初老期）の本人やご家族は、どんどん進行する認知症状に苦しみ、虐待や自殺という痛ましい事態に巻き込まれる悲劇が起こっています。

「認知症は治らない。認知症は防げない」そんな非現実的な先入観を持つことはもうやめましょう。認知症は生活習慣病である、がんや糖尿病、脳卒中、心臓病として5大疾病に認定されました。

いかなる困難があろうとも「認知症の予防とリハビリテーション」をしなければ、私達は楽しく働くこともできなくなり、生活は介護費や医療費の負担で立ち行かなくなります。

一般社団法人日本ゲーゴル協会と、NPO法人日本心身機能活性療法指導士会は「認知症予防・リハビリテーション法」である「心身機能活性運動療法」を必要とするご本人に、ご家族、介護施設等にご指導させて頂いております。また自動車教習所に対し高齢ドライバーの安全・安心運転のために当運動療法を普及・推進し、明るく活力ある長寿社会の実現を目指し活動しております。

一般社団法人 日本ゲーゴル協会
NPO法人 日本心身機能活性療法指導士会
代表理事/理事長 小川真誠

心身機能活性運動療法 実践プログラム

実践プログラム[1]

精神・神経・身体機能の活性 活性温熱療法

心身機能活性療法指導士により、実践プログラムに順じて手・肩・背・足・膝などを順序よく温め、適度な刺激を与えます（岩晶麦飯石セラミック球充填マットを使用）。そのことにより血流が回復し、全身の血行が促進され、深部体温上昇により筋や関節の緊張や痛みを緩和させます。また自律神経を改善します。そして脳（前頭前野）の血流が活発になり、機能改善（意思決定、コミュニケーション、行動の制御、思考、注意分散、意識・注意の集中、記憶のコントロール、情動の制御）がなされます。更に次に行う運動へのウォーミングアップ効果も高まります。また心が癒されるので笑顔になり「ありがとう」と感謝の言葉を聞くことができます。

【個別指導】（実践活動：約 30 分）



実践プログラム[2]

精神・神経・身体機能の活性 フィンガースポーツ運動療法

弾力性のある運動用具「フィンガースポーツ」（シリコンゴム製）を使い、「第2の脳」と言われている手・指の刺激により血流を改善し、脳（運動野、感覚野、感覚連合野）と、前頭前野の活性化を図ります。またフィンガースポーツ運動療法により腕や肩の筋肉も発育します。この運動療法は脳神経全体を刺激すると言われ、脳卒中後遺症〔手足の麻痺や言語障害の改善〕、身体・知的・精神障がい児（者）の諸症状の改善を著しく促します。

【個別指導及びグループワーク】（実践活動：約 20 分）



実践プログラム[3]

精神・神経・身体機能の活性 フラハンド有酸素運動療法

全身の筋力向上と様々な機能を高める為に「フラハンド有酸素運動療法」を行います。「フラハンド有酸素運動療法」は脳（前頭前野）を著しく活性化します。また精神的・肉体的ストレスを著しく改善します。そして集中力が高まり、脳波（ α 波）が出やすくなり情緒が安定します。また記憶力も育みます。更に平衡機能・反射機能・敏捷性・バランス感覚等の運動神経を育み、転倒予防にも最適で、立つ、歩く、走るといった動作がスムーズになります。

【個別指導及びグループワーク】（実践活動：約 30 分）



実践プログラム[4]

精神・神経・身体機能の活性 ゲーゴルゲーム運動療法

ボールを打つ、輪を投げる「ゲーゴルゲーム」「ゴルフゲーム」「ゲーゴルピンゴ輪投げゲーム」は室内専用のスポーツゲームとして、子どもから高齢者に至る全ての世代でプレーすることができます。また運動療法として、どんなに重度の障害を持った方や、車イスの方でも指導でき、リハビリテーションとして成果を上げることができます。ゲーゴルゲームは個人ゲームを集団で行うことにより、自己に対する囚われを解放することができ、認知症の方や障害を持った方の心を率直に開かせます。そのためゲーゴルゲームを通して他者とのより良い人間関係が育まれます。

【個別指導及びグループワーク】（10名：実践活動：60分）



実践プログラム[5]

言語・知的機能の改善 回想療法

独自に開発したサウンド Q&A「回想療法機」で、聞いて理解する能力、見て理解する能力、言語能力などの向上や記憶力の向上などが画期的に改善されます。一定のプログラムで実施しますので、いつ・どの様に改善したかがはっきりと記録でき、正しい評価ができます。重度の認知症の方も普通の会話ができるようになります。また脳卒中後遺症及び知的・精神・障がい児、障がい者の言語療法が行えます。なお「回想療法機」には芳香療法もセットされており、精神的な安らぎと脳の活性化にも効果的です。

【個別指導】(実践活動：約 20 分)



健康になろう! 幸せになろう!

実践プログラム[6]

全身の活力がよみがえる 心身体操

「心身体操」は4つの運動で構成されています。立位でも座位でもベッドの上でも行えます。専用のDVD(指導法の解説・音楽)を見ながら行いますので、どなたでも正しく行うことができ、また発汗作用が促され、疲労感が取れ快活になります。

【個別指導及びグループワーク】(実践活動：約 20 分)

拍手運動



山登り運動



羽ばたき運動



万歳運動



『心身療法実践指導DVD』

心身機能活性運動療法「実践指導プログラム 実技・実践編」

早く、深く、確実に正しい実技・実践指導法を学ぶことができます

制作・著作・実践/実技指導・監修

一般社団法人日本ゲーゴル協会 代表理事 小川真誠

テレビ・スクリーン等で実践映像を見ながら心身リハビリが行えます

「心身療法実践指導 DVD」は開発者である、一般社団法人日本ゲーゴル協会 代表理事 小川真誠が自ら実技指導及び実践指導をしています。

「心身療法実践指導 DVD」で「実践プログラムの指導手順」を正しくマスターすることができます。

「心身療法実践指導 DVD」は指導士と本人等による少人数から、介護施設での多人数まで、幅広くご利用頂けます。

『心身療法実践指導DVD』 実技・実践指導法内容

活性温熱療法—実践指導プログラム(全コースの指導手順)

麻痺等の方に対する活性温熱療法及び身体機能改善の実践指導編

「身体機能改善トレーニング法」

[全 60 分]

感覚・筋力強化トレーニングの実践指導編

腰安定用具(バックアップ)の装着方法

フィンガースポーツ運動：実技・実践指導編 [22 分]

[全 60 分]

フラハンド有酸素運動：実技・実践指導編 [38 分]

ゲーゴルゲーム運動療法：実技・実践指導編

- ・ゲーゴルビンゴ輪投げゲームの競技規則の説明と実践指導編
- ・ゲーゴルゲームの競技規則の説明と実践指導編
- ・ゲーゴルゴルフの競技規則の説明と実践指導編
- ・ゲーゴルゲームの実践活動事例紹介

[約 60 分]

「心身体操」：実技・実践指導編

[16 分]

健康で心豊かな地域社会の創造に貢献します

心身運動療法
指導士養成・認定
実施協定施設提携

一般社団法人 日本ゲーゴル協会
東京都中野区本町 6-27-12-102 E-mail: gagolkk@m18.alpha-net.ne.jp
TEL: 03-3380-1901 FAX: 03-3229-1675

認知症予防・
リハビリテーション
普及推進

NPO法人 日本心身機能活性療法指導士会
東京都中野区本町 6-27-12-102 HP: http://www.gagoltherapy.com
TEL: 03-3384-1178 FAX: 03-3229-1675

実践指導センター

心身国際研修センター/認知症予防・リハビリテーションセンター



心身バランス計で健康管理!

めまい・ふらつき・ふるえ・転倒

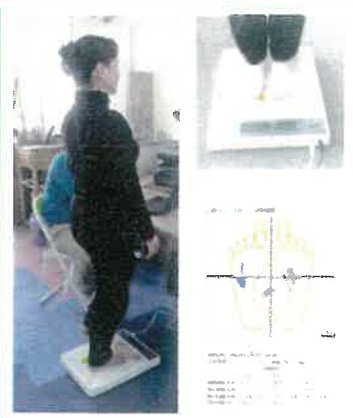
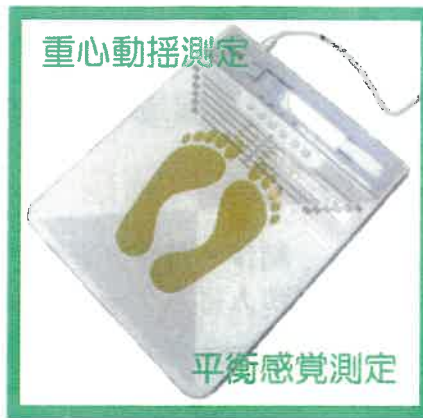
早期発見・早期予防・早期改善



心身バランス計に乗り立位すると、その人特有の重心軌跡を描きます。その軌跡のパターンによって、その人の身体機能の状態が推察でき、適切なリハビリ指導が行えます。

高齢ドライバーの運転能力の評価と向上に役立つ

高齢ドライバーが安全・安心(事故を起さない、事故に遭わない)、そしていつまでも自立した生活ができる様に支援します。「心身バランス計」は「心身いきいき運動塾」で運転技能の改善を正しく評価することに役立ちます。



【心身バランス計による重心動揺測定の意義】

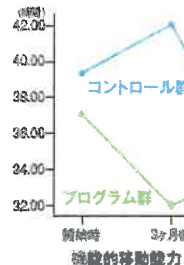
- ・身体バランス状態から健康状態の評価に役立つ
- ・からだの異常を早期に知り、病気の予防に役立つ
- ・平衡感覚、歩行能力を評価し、体力向上に役立つ
- ・脳卒中後遺症の改善状態の把握と評価に役立つ
- ・加齢による心身のバランス機能、認知機能の低下を早期に把握し、転倒事故等の予防に役立つ

心身
バランス計

総発売元:株式会社国際介護予防センター
ホームページ: <http://kaigo-yobou.net>
製造元:株式会社タニタ

海外での活動

「心身機能活性運動療法」は台湾、中国上海市、香港、韓国、オランダ等、海外でも普及推進しています。特に香港では積極的に導入して頂き、香港大学の協力を得て早・中期認知症と診断された160名を対象に3ヶ月間のデータを収集した際には、認知機能、QOL、筋力、動的バランス能力、機能的移動能力について前後で優位な改善が見られました。



「心身療法」を取り上げる香港の新聞記事



香港での普及活動の様子

一般社団法人 日本ゲートボール協会のご紹介

「心身機能活性運動療法」は1989年、代表理事 小川真誠が研究開発しました。1993年には障害者ヘルスフィットネス国際会議にてゲートボールゲームを紹介し、当初より障がい児(者)の自立支援の為に普及・推進しました。日本及び台湾(1995年開始)でのこれまでの活動と、2003年からの上海での心身機能活性運動療法による認知症高齢者、発達障がい児(者)への改善実績と長年に亘る実践活動が高く評価され、2011年1月12日、上海市政府からの推薦により、「アジア GUINNESS ベスト貢献賞」を受賞しました。

- 1983年 日本ゲートボール促進協議会理事長に就任(会長:鈴木栄治(ゲートボール創始者))
 - ゲートボールスポーツを通して高齢者の健康増進を図る
 - 1984年 ゲートボール創始者杯第1回全国選抜大会主催(大会名誉会長:竹田恒徳)
 - 1986年 国土庁長官杯「全国離島交流ゲートボール親善大会」の企画運営・実施
 - 離島の人々との親善交流と離島振興の為に活動(第3回まで担当)
 - 1987年 第1回「ゲートボールあしながおじさんチャリティ大会」開催・運営(会長:廣橋真光)
 - 1991年 日本ゲートボール協会設立、理事長に就任(会長:廣橋真光(元千葉県知事))
 - 2001年 NPO法人日本心身機能活性療法指導士会を設立し、理事長に就任(会長:橋本明)
 - 2007年 書籍『認知症が目に見えて良くなる改善プログラム』の編集と出版
 - 2012年 早期認知症学会発表(2012年~2014年実践成果発表、現在に至る)
 - 2013年 オランダにおいて心身機能活性運動療法の実践普及活動開始
- 薬に頼らない認知症予防・リハビリテーションの普及推進

認知症予防・リハビリテーションセンター(心身国際研修センター内)

- ご相談.....認知症・脳卒中、障がい児等の心身リハビリのご相談
- 実践体験.....心身運動療法プログラムの説明と実践体験
- 高齢ドライバーの安全・安心運転のご相談
- 認知症等居宅訪問「心身リハビリ指導」のご相談
- 「心身(しんしん)サロン」のご紹介
- 心身機能活性療法指導士の養成・認定のご相談
- デイケア・介護・医療施設の実施協定のご相談



ご相談会・実践体験会、説明会等を行っています

認知症予防・リハビリテーションセンター案内

相談・実践体験料

3,000円(2時間)

月曜日~金曜日

AM10:00~PM18:00

〔ご予約・ご相談〕

TEL:03-3380-1901