

運動すると、記憶力は回復します！

島田裕之（国立長寿医療研究センター所長）



H.26年6月、願成寺

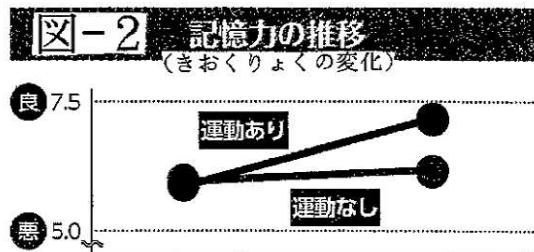
●認知症の初期症状に関する11項目の質問票

最近1か月の状態について、日々の生活の様子から判断して、当てはまるものに○をつけてください。（ただし、原因が痛みなど体にあるものは除きます）。

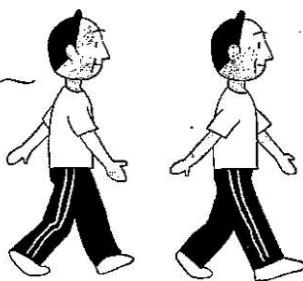
- 同じことを何回も話したり、尋ねたりする
- 出来事の前後関係がわからなくなったり
- 服装など、身の回りに無頓着になった
- 水道栓やドアを閉め忘れたり、後片づけがきちんとできなくなった

- 同時に2つの作業を行うと、1つを忘れる
- 薬を管理してきちんと内服することができなくなった
- 以前はてきぱきできた家事や作業に手間取るようになった
- 計画を立てられなくなった
- 複雑な話を理解できない
- 興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などをやめてしまった
- 前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなったり

3項目以上に○がつけば、認知症が疑われる。合計項目数（ ）



厚生労働省研究班（代表：島田裕之）による研究成果
（認知症予備群）
65歳以上のMCIの人を対象に、健康教育講座だけを受けたグループと、運動も行ったグループで、「ウェクスラー記憶検査改訂版」により、1年後の記憶力の差を調べた。運動も行ったグループは、1年後に明らかな記憶力の向上が認められた。

図-1**図-3**

(方法)
歩きながら引き算を行う。最初は「100から3を引く」などの簡単な課題にするとよい。



例1 100から3を引きながら歩く
100、97、94、91、88……

例2 350から8と6を交互に引きながら歩く

350、342、336、328、
322、314、308、300、
294、286……

ポイント

- 通常の速度で歩く。
- 歩幅は大きめに。

注意点

交通量の多い道路などでは危険を伴うので、安全な場所で行う。

図-4 <方法> 数を数えながら『踏み台で上がり下り運動』をし、例えば、3の倍数などになったら、手をたたく。



注意点

踏み台がない場合、階段や段差を利用してもよい。その際は、壁やテーブルなど必ずつかまるものがある位置に立って行き、万が一の転倒を予防する。

◎年を取ると共に『もの忘れ』は増えるし、「認知症」もゆっくり進むので、それが年相応のか判断すること大切です（左図-1）。記憶には、3種類あります。
(1) 工ピソード記憶＝朝ご飯を食べたかなど、体験として覚えている日々の出来事の記憶です。が、特に忘れやすいのが最近の出来事なのです。
(2) 意味記憶＝健康な人の脳の中には、辞書のように物の名前や言葉の意味が蓄積されるが、その記憶が失われるものが物忘れ。例、有名人の名前が思い出せない。
(3) 手続き記憶＝例、自転車に乗れるなど、体が記憶。症は先ず(1)が衰え、次に(2)が失われ、最後に(3)が無くなります。これら2つは違うので、注意しましょう。

★『もの忘れ・度忘れ』は(2)が衰えてきます。が、「認知症」は(1)が衰え、次に(2)が失われ、最後に(3)が無くなります。これら2つは違うので、注意しましょう。

が大切です（左図-1）。記憶には、3種類あります。
(1) 工ピソード記憶＝朝ご飯を食べたかなど、体験として覚えている日々の出来事の記憶です。が、特に忘れやすいのが最近の出来事なのです。
(2) 意味記憶＝健康な人の脳の中には、辞書のように物の名前や言葉の意味が蓄積されるが、その記憶が失われるものが物忘れ。例、有名人の名前が思い出せない。
(3) 手手続き記憶＝例、自転車に乗れるなど、体が記憶。症は先ず(1)が衰え、次に(2)が失われ、最後に(3)が無くなります。これら2つは違うので、注意しましょう。

●運動すると記憶力は改善され、認知症予備群（認知機能が少し衰えている・MCI）の人でも、運動すると記憶力が良くなっています（左図-2）。運動するのうえのう（働き）おどろく機能が少し衰えている・MCIの人でも、運動すると記憶力がよくなり、脳の神経回路を作り育てる栄養素（BDNF）が脳内に多く出ます。更に、脳を使いながら運動すると、より多くのBDNFが出て記憶力が良くなります。

※ 体と脳の両方を働かせる方法は？

①歩きながらひざ計算＝例、100から3を引き続ける方法です（左図-1）。同じひざ計算を繰り返していると覚えてしまい、脳が働かないのです（左図-2）。

②踏み台や階段を上り下りしながら、3の倍数になら手をたたく花夫します。

や乗り物の名前などを多く言います（左図-3）。