

池内 健 (新潟大学・脳研究所・教授)

H.27(2015)年7月、願成寺

【認知症(物忘れ)を自分でできる予防策は?】
 「歩きながら『しりとり』など脳を使いながら運動しましょう」



ポイント1

運動をし続ける

ことが重要(じゅうよう)

かんが
脳を使っていると、考えるこ
とに集中してしまって運動が
止まってしまいがちだが、ス
ラスラと答えることではなく、
考えながら運動を続けること
が重要(じゅうよう)。

のう(ちのめぐり)
脳の血流が善くなる
ことが予防につながる

運動をすると脳の血流が活性化され、
認知機能の低下を防ぐ。最近では、
運動をしている人は、しない人に比
べて、脳の萎縮が進みにくいという
こともわかつてきた。

●認知症は様々な脳の病気が原因で発症します。
 (1)脳内に生じるアミロイドβタンパクは、健康だと分解されるが、溜まり過ぎて神経細胞が障害され、脳が縮むのがアルツハイマー病です。50歳頃からアミロイドβタンパクを分解する働きが弱まつて、10~20年後に発症することが多いのです。
 (2)脳梗塞や脳出血などは脳の血流を妨げ、神経細胞が死ぬ。これが原因の認知症は、約2割です。
 (3)脳の中にレビー小体といいう物質が現れ、神経細胞が死んで認知症になる人も今、増えています。

◎前日の食事内容・人名などを忘れるのは、単なる「物忘れ」で心配ないが、先程食べた事・家族の顔を忘れるなどは「認知(惚け)症」です。日本では今、450万人以上・65歳以上で約7人に1人が認知症患者、10年後には65歳以上で約5人に1人が認知症になると予測されています。(1)認知症の初めに起ころる(左図)のが日付・曜日・人名などの記憶力が低下する。②入浴・着替えなどが上手くできない。③食べ物などを飲み込む事・歩行が難しくなる。④寝たきりになると、(5)肺炎などの病気になると、徐々に症状が進む!。

★50歳代などの若い人に起こり易い認知症は、言語や理性などを司る脳の前頭葉(額の所)や言葉の意味を理解する側頭葉(耳の所)が縮み発症します。■認知症は一度発症すると元の状態に戻すのは難しく、今は悪化を防ぐ治療が行われています。

ポイント2

少し息が上がる
ペースで30分は行う

運動は少し息が上がるくらいの速さを目安に行う。1日に30分間、週に3回以上行うと効果的。30分は10分を3回に分けてもよい。

ある歩きながら『しりとり』



A:高血圧や糖尿病、LDL(悪玉)コレステロール、(中性)脂肪が多い脂質異常症(高脂血症)などの生活習慣病がアミロイドβタンパクを増やし、動脈硬化を進め、脳梗塞・脳出血を起こし易くし、認知症の原因にもなります。特に、糖尿病があるとアルツハイマー病になる危険が、2倍にも高まります。B:生活習慣病を予防することは、認知症の予防に繋がるので、食生活の改善・適度な運動・禁煙など、日々の生活を見直します。▼歩行などの有酸素運動をすると、脳の血流が良くなり、運動しない人と比べ、脳が縮みにくく。認知症が進みにくくなると、歩行は1日計30分・週に3回以上行うと有効で、会話や『しりとり』しながら運動し続けることが重要です。●日々、人と関わっている人は、認知症になりにくくとも分かっています。積極的に、人と会話をするように心掛けましょう。

ポイント3

仲間と一緒にだとより効果的

人とコミュニケーションをとることは、運動の次に予防の効果があるといわれている。人と会話をしながら、運動するのがお勧めです。

