

今年度のテーマ「認知症」は加齢関連疾患の一つです。難しいと思われがちな認知症を正しく知り、予防につなげましょう！メスプでは加齢関連疾患の検査として骨粗鬆症検査、歯周病リスク検査、腸内炎症リスク検査をご提供しています。

◆認知症予防でなぜ「運動」が注目されるのか？

認知症予防というと、食事や脳トレを思い浮かべる人も多いかもしれませんが。しかし近年、数多くの研究で最も効果を示されている生活習慣が「運動」であることが明らかになってきました。しかもその効果は、年齢や認知症のタイプを問わず認められています。

特別なトレーニングや激しい運動は必要なく、**体を動かすこと自体が、脳に直接働きかけます。**運動を「体のため」だけでなく、「**脳を守る習慣**」として捉え直すことが大切です。



運動によって脳に起きる変化

運動が脳に良いとされるのは、筋力維持や気分転換のためだけではありません。体を動かすことで、**脳の中では血流・神経細胞・神経回路に明確な変化が起きています。**さらに、運動は、認知機能の低下に影響を与えるうつ症状を減らしたり、睡眠を良好にしたりする効果もあり、様々な効果が同時に起こることで認知機能が向上すると考えられています。また、基本的な生活習慣が整うことで、認知症発症リスクを高める高血圧や糖尿病を回避することができます。つまり運動は、「脳に直接働きかける刺激」であると同時に、「**脳を傷つけるリスク環境を整える土台**」でもあるのです。

1 脳血流量が増える

—酸素と栄養が届く—

運動によって心拍数が上がると、脳への血流が増え、酸素や栄養が脳細胞のすみずみまで行き渡ります。血流が保たれることで、脳細胞はエネルギー不足になりにくくなります。

また、運動は脳血管の柔軟性を保ち、微小な血管障害を防ぐ働きもあります。こうした作用は、**血管性認知症だけでなく、アルツハイマー型認知症にも関与**しています。

2 神経細胞が守られ、育つ

—記憶の中核を支える—

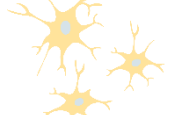
運動によって分泌が促される「**BDNF (脳由来神経栄養因子)**」は、神経細胞の生存や成長を支える物質です。特に記憶を司る海馬では、**運動習慣のある人ほど萎縮が抑えられる**ことが報告されており、運動が記憶力に直接関わることを示されています。



3 神経回路が強化される

—脳のネットワークを保つ—

脳は神経細胞同士のつながりによって情報を処理しています。運動はこの神経回路を維持・強化し、注意力や判断力、段取り力といった**実行機能**にも良い影響を与えます。**脳は使うほど保たれる器官**であり、運動は全身を使う効率的な**脳トレ**といえます。



◆どんな運動が、脳に効果的？

認知症予防に効果的な運動というと、特別なトレーニングを想像しがちですが、基本は**有酸素運動を無理なく続ける**ことです。ウォーキングや軽い体操など、息が弾む程度の運動でも、脳血流の改善や神経細胞の保護につながります。**重要なのは、強さよりも「継続」**です。

さらに近年、認知症予防策として、「**デュアルタスク (二重課題)**」の効果が注目されています。デュアルタスクとは、**体を動かしながら (=運動課題) 何かを考える (=認知課題)**など、複数の課題を同時に実行する、いわゆる「ながら作業」のことです。デュアルタスクは、筋肉だけでなく、注意力や判断力、実行機能といった認知機能も同時に刺激します。脳の神経回路を広く使うため、**単純な運動よりも認知機能への効果が高い**と報告されています。日常生活の中で自然に取り入れやすい点も、大きな利点です。

デュアルタスクを取り入れた代表的な認知症予防体操として、国立長寿医療研究センターが開発した「**コグニサイズ**」という運動プログラムがあります。これは英語の cognition (認知) と exercise (運動) を組み合わせたものです。**頭を使いながらするエクササイズ**、というイメージを持つといいかもしれません。同センターの研究結果により、**認知機能低下の抑制になる**ことも明らかになっています。

日常生活の中で体を動かし、少し頭を使う時間を増やすことが、脳への確かな刺激になります。まずは「**続けられる形**」で運動習慣を取り入れることが、**認知症予防への第一歩**です。

旅行は最高のデュアルタスク

実は、旅行も立派なデュアルタスク活動です。移動しながら景色を楽しみ、道を考え、時間を気にし、人と会話をする——。体を動かしつつ、脳をフルに使う場面が連続します。慣れない環境に身を置くこと自体が、脳への刺激になります。

運動と認知的な負荷が自然に組み合わせる旅行は、楽しみながら脳を使える理想的な活動といえるでしょう。

「楽しい」「続けたい」と感じるこそが、**脳を守る習慣を長く続けるコツ**です。



CHECK !

日常生活に簡単に取り入れられるのは「**コグニウォーク**」です。その他にも様々なコグニサイズがあります。右のQRコードから、チェックしてみてください！



(リンク：国立長寿医療研究センター)



梅雨 暮らしの漢方 ~胃腸の不調~

梅雨の養生~湿邪(しつじゃ)で脾(ひ)が影響を受けます~

梅雨の季節は湿気(五気)が多く、体の中にも余分な水分が溜まりやすくなります。過剰な湿は湿邪となり、五臓の「脾(ひ)」の働きを低下させます。脾は消化・吸収、栄養代謝など胃腸の機能を指す臓腑で、この働きが悪くなると水分代謝も悪くなり、食欲不振、胃もたれ、吐き気、むくみ、軟便や下痢、疲れやすい、体が重だるいなどの症状が出ます。水分の摂り過ぎに注意して余分な湿気は体外に排出し、消化のよい食事をしましょう。



【脾(ひ)の働きを助けるには?】

「黄色」の食材

かぼちゃ、さつまいも、とうもろこし、大豆、雑穀など

自然な「甘さ」のある食材

穀類(米・とうもろこし)、豆類、イモ類(やまいも・さつまいも)、野菜(かぼちゃ・にんじん・ゆり根)、果物、ハチミツなど

「湿」を取り除く

食材:豆類(大豆・小豆・黒豆など)、野菜(きゅうり・なす・冬瓜など)、とうもろこし【生もの・冷たいもの・消化の悪いものの食べ過ぎに注意しましょう】

やまいものコンスープ

(2~3人分)



材料	分量	材料	分量	材料	分量
クリームコーン缶	1缶(180g)	水	400ml	塩	少々
やまいも	100g	鶏がらスープの素	大さじ 1/2	こしょう	少々
卵	1個			乾燥パセリ	お好み

【作り方】

- ① やまいもは皮をむいてすりおろし、卵はボールに割り入れて溶いておく。
- ② 鍋にコーンクリーム缶、水、鶏がらスープの素を入れて中火で煮立たせ、すりおろしたやまいもを加えて混ぜる。
- ③ 煮立たせた状態で溶き卵を少しずつ流し入れ、塩・こしょうで味を整える。
- ④ 器に盛り付けて、お好みで乾燥パセリをふる。

生薬の原材料にもなる「やまいも」は、「山のウナギ」と呼ばれるほど滋養が付き、脾の働きを向上させます。「とうもろこし」も脾の働きを助けて、消化吸収力を高め、疲れが取れない、胃腸が弱い、気力が低下した時などにおススメの食材です。余分な水分を排出する働きがあるので、むくみや尿の出が悪い時にも役立ちます。また、適度な運動や入浴で代謝・血行を促進して、余分な水分を体の外に出すようにしましょう。



今月の音だより ~「雨の慕情」



1980年4月25日に発売された八代亜紀の30枚目のシングル。

阿久悠/浜圭介コンビによる、「舟唄」「港町絶唱」と合わせて哀情三傑作とされました。

皆様ご存じ「雨々ふれふれもっとふれ」という歌詞、阿久悠は、当初「雨々ふれふれ」というタイトルを考えていたが、このタイトルを聞いた本作のプロデューサー・小西良太郎が、阿久に「雨の慕情」への変更を助言したことでタイトルが正式に決まったそうです。(Wikipedia より)



(By 桜餅 Duo ♡)