



運動で 脳の若さをキープする

認知症は高血圧や糖尿病などとも深い関わりがあり、生活習慣病といっても過言ではありません。ですから、現役世代からの生活習慣の積み重ねが、認知症の発症に大きな影響を及ぼします。ここでは、健やかな老後のために、今から始められる予防法を紹介します。



アルツハイマー型認知症…脳に特殊なたんぱく質(アミロイドβ)がたまり、神経細胞が壊れてしまうことによっておこる。認知症の割合として最も多い。
血管性認知症…脳梗塞や脳出血など、脳の血管障害によっておこる。男性に多い。

なぜ**運動**が認知症予防につながるのか

運動には、認知症予防につながる、次の3つの働きがあります。若いうちからの運動習慣が大切です。

- ①脳内ホルモンや神経伝達物質といった認知症予防に効果のある物質を増やす。
- ②アルツハイマー型認知症を引き起こすたんぱく質を減らす。
- ③認知症のリスクを高める糖尿病や高血圧などの予防・改善に役立つ。

糖尿病は、アルツハイマー型認知症の発症リスクを約2倍に、高血圧は血管性認知症の発症リスクを約10倍にするという報告*があります。

*我が国における高齢者認知症の実態と対策：久山町研究（九州大学大学院医学研究院）

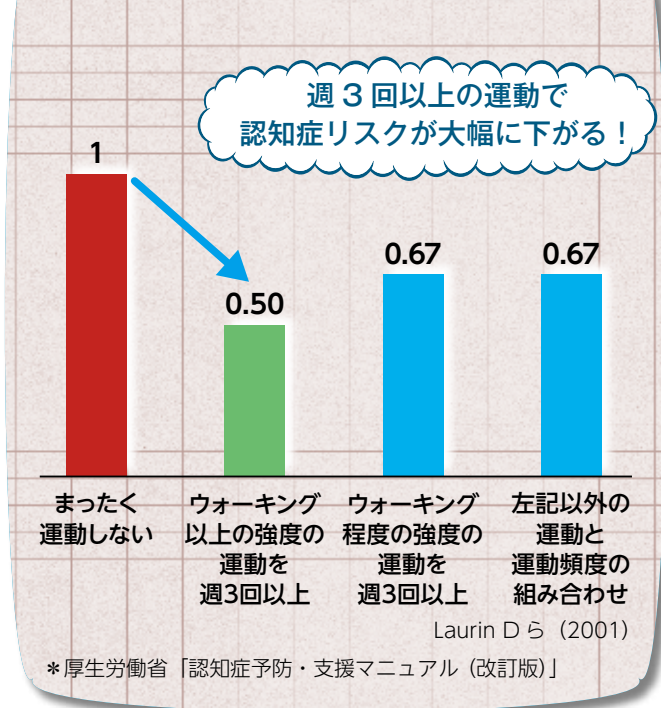
まずは**週3回**以上のウォーキング

認知症予防のためには、ウォーキングなどの有酸素運動を、週3回以上行いましょう。50歳以上の少し忘れっぽくなった人たちが、定期的な運動を半年続けたところ、認知機能がよくなったという報告*もあります。健康効果を高めるためには、脈拍が「ややきつい」と感じる「1分間に100～120回」（15秒間の脈を測って、その数×4で計算しましょう）がおすすです。

*JAMA,300 (9) ,1027-1037,2008

膝など関節の痛みがある人は…
関節にかかる負担が小さい水泳や水中ウォーキングをおすすめします。陸上でのウォーキングで、杖やウォーキングポール（2本組みのウォーキング用杖）などを使うと歩きやすくなることもあります。痛みが強いときは、無理をしないで、医師に相談しましょう。

運動習慣と アルツハイマー型認知症の危険度*



+ α で相乗効果

日々の運動に加え、熱中して取り組める趣味があると、認知症予防の相乗効果が発揮されます。現役世代のうちに、生涯楽しめる趣味を見つけられたらいいですね。

一方、最近では、スマホなどのデジタル機器の使いすぎで脳の働きが衰える「デジタル認知症」という言葉が登場しました。現時点では真の認知症ではないものの、デジタル機器への過度の依存は、認知症に悪影響がないとも言い切れません。スマホの利用はほどほどにして、適切な休息と一緒に脳をよく活用する習慣をつけましょう。