

認知症を防ぐ ライフスタイル

山口 晴保

群馬大学大学院
保健学研究科

A: 『認知症つーのを防ぐんにやどうすりゃいいんだんべえ。』

B: 『そりゃおめー、世話ねーぜ。あんまし長生きしなきゃいいんだんべえ。』

A: 『そうだなー。タバコべえ吸ってて肺がんになりゃ、認知症になれねえし、酒べえ呑んでりゃ肝硬変で認知症になる前に死んじまわいなあ。』

B: 『九十（歳）になりゃ、半分は惚けてるっつーからなー。
長生きーも、考げーもんだいなー。』

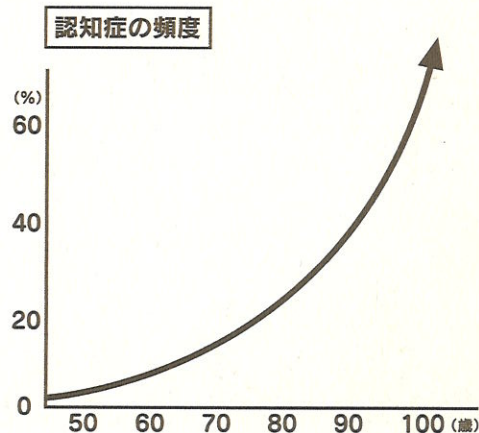
~~長寿~~



認知症予防



仰有るとおりでございます。長生きしないことが、なによりの認知症予防法でございます。元気な百歳がテレビなどに出てきますが、95歳以上の女性の7割は認知症というのが現世の事実なのです（図）。5年長生きするごとに、認知症になる確率が倍々に増えていきます。それでも長生きしたいというあなた、いずれは認知症になることを覚悟してくださいませ。



つーことで、死ぬまでの間じゅう認知症を防ぐなんつーことはできねんだいね。できるんは、発症を遅らせるつーことなんさね。そんじゃあどーしたらいいかつーと、運動するんがなっからいいんだいね。週に2回ぐれー、ちとんべ汗かく程度に歩きゃいいんだから、せあーねえんさ。家ん中だつて、雑巾がけなんかすりゃあすげーいいんさねー。四つん這いで掃除すりゃ、筋トレだいなー。身体動かしてりゃ脳からの細胞が元気になるだけじゃねーでえ。気持ちだつて明るくなるんだつーからいいやねー。抑うつなんかぶっ飛ばしちゃうつーからすげーんさー。

食べ物だつて気いつけなきゃいけねーんだつわいなー。脂つけーもんは減らして、カロリー減らしゃあいいんだんべえ。魚喰って、野菜もうんと喰ってくんない。

酒んなかじゃ赤ワインが良いんだつてなー。

ポリフェノールしびつう洗いが効くんさ。ブドウの種いっぺへえなにか一杯入ってるんだけど、硬え種かてなんか噛みゃー、歯が折れるだんべえ。気つけべえや。

あたあー気の持ち方が大事だいな。ちたあ物忘れしたつて、あんまし気にしねーでいりゃあいいんだいねー。ストレスわろーが悪いつーからな。



認知症の発症を遅らせる生活法ライフスタイルは、結局昔から言われている健康法そのものなのです。こうして神経細胞の働きを長持ちさせている間に寿命が来れば、認知症を発症する前に死ねます。でも、認知症の発症を遅らせる生活法は寿命も一緒に延ばすので、いずれは認知症になるのでございます。

「長生きするなら自分で健康を守り、認知症の発症を先送りしましょう」というメッセージ、皆様に届いたでしょうか。

山口 晴保 群馬大学大学院保健学研究科・教授



1976年に群馬大学医学部を卒業後、群馬大学大学院博士課程修了（医学博士）。専門はアルツハイマー病の神経病理学やリハビリテーション医学（日本リハビリテーション医学会専門医）。アルツハイマー病の病態解明を目指して、脳βアミロイド沈着機序をテーマに28年にわたって研究を続けてきた。また、認知症の進行を防ぐ脳活性化リハビリテーションにも取り組んでいる。これらの研究成果を集成し、2005年に『認知症の正しい理解と包括的医療・ケアのポイント一快一微！脳活性化リハビリテーションで進行を防ごう』（協同医書出版社）を出版した。一方、群馬県地域リハビリテーション協議会委員長として群馬県の地域リハビリテーション連携システム作り力を注ぎ、2006年から「介護予防サポーター」の育成を進めてきた。また、ぐんま認知症アカデミーの代表幹事として、群馬県内の認知症ケア研究の向上に尽力している。日本認知症学会副理事長、日本老年精神医学会評議員、日本認知症ケア学会評議員、第27回日本認知症学会学術集会（2008.10、前橋）会長。