

楽しみながら歩く「ひらめき ウォーキング」で認知機能が 高まり脳は若返ると判明

群馬大学大学院
保健学研究科教授
やまぐちはるやす
山口晴保



漫然と歩いてても
長続きしない!

誰しも、年を重ねると物忘れが増えてきます。これは、ひと
言で言えば脳の老化です。

脳の老化の主な原因は、脳細胞の衰えです。脳細胞は、加齢とともにどんどん減っていきま
す。すると、判断力や理解力、
記憶力といった認知機能が低下



山口先生と著書『認知症予防』(協同医書出版社)

するのです。こうした脳の老化を年のせいにして放置しておく
と、認知症のリスクが高まりま
す。

私は、30年以上認知症の研究
を続け、その結果、認知症予防
には毎日の運動が重要であるこ
とがわかりました。

運動をすると、筋力がアップ
するだけでなく、BDNF(脳
由来神経栄養因子)というホル
モンがたくさん分泌されます。

このホルモンは、記憶に関係す
る脳の部位「海馬」の神経細胞
を増やし、大きく育てる役割を
果たすのです。ちなみに、脳の
中でも海馬だけが、年を重ねて

も新しい神経細胞を生み出す、
頼もしい部位なのです。

さらに、運動の中でも有酸素
運動が、脳の司令塔である前頭
葉の働きを活性化することがわ
かっています。

つまり、脳の若返りには、有
酸素運動であるウォーキングが
最適なのです。とはいえ、ただ
漫然と歩いているだけでは、運
動もつまらないものになり、長
続きしません。

そこで、私は運動を継続させ
るために工夫が必要だと考え、
楽しく歩ける「ひらめきウォー
キング」を群馬県高崎市のスタ
ッフとともに考案しました。

ひらめきウォーキングとは、
その名のとおりに、歩きながらひ
らめくことを楽しむものです。
ひらめくことで、脳そのものが
刺激され、ぐんぐん活性化しま
す。そして、ウォーキングが楽
しくなり習慣化するのです。運
動と脳活性のダブル効果で記憶
力など認知機能が高まり、脳の
老化や認知症が予防できるとい
うわけです。

**引き算しながらその場で
足踏みでもOK!**

この効果を実証するために、
私は2010年に高崎市と協力を
して、ひらめきウォーキングを

街ぐるみで実践しました。物忘れを自覚する高齢者(70〜80代)約200人を、ひらめきウォーキングを3ヵ月間実践するグループと、何もしないグループに分けて、認知機能の変化をテストしました。

テストは、1分間で動物の名前をいくつ挙げられるか、というものでした。結果は、ひらめきウォーキング実践グループが、正解個数を向上させ、脳の若返りが認められたのです。

私は、この研究結果をアメリカ老年医学会の国際誌に発表しました。それからは、さまざまなメディアから注目され、テレビ番組などで取り上げられました。現在では、全国の地方自治体や介護予防関連の関係者から、多数の問い合わせをいただき、ひらめきウォーキングの輪が確実に広がってきています。それでは、ここでひらめきウォーキングのやり方を紹介しましょう。

用意するものは、歩数計とノートです。これは、毎日の歩数を測り、それを記録するためです。

歩き方や1日の歩数に決まりはありません。健康増進には早歩きや1日1万歩などが推奨されますが、ひらめきウォーキングは楽しさを最優先します。「ただ歩くのではなく、楽しいことをしていたらいつもより長く歩いていた」ということが大切です。

楽しいこととは、ひらめきです。漠然とひらめきを待つのではなく、歩く前に、自分が興味を持てる課題を決めます。

例えば、「季節の花を探して俳句を作る」「気に入った植物の写真を撮る」など創作につながることや、「庭のきれいな家を探す」「近所の歴史のある場所へ行ってみる」など、探索につながることもいいでしょう。

また、「出会った近所の人にあいさつをする」や「散歩中の

犬に話しかける」など、人や動物との交流でもいいのです。

そして一日の終わりに、歩数計を見てノートにその日の歩数と、課題についての楽しかったコメントをメモします。

楽しいと感じたことを思い出すと、脳の中で意欲や快感に関係するドーパミンという神経伝達物質が分泌します。それによって、前頭葉の働きが活発化し、学習機能ややる気がアップするので。

実際、ひらめきウォーキングを始めた人たちは、教室終了6ヵ月後に調べてみると、この方法で85%の人が毎日の運動を習慣化できていました。歩数も4000歩から7000歩、8000歩と右肩上がりに伸びています。

できれば、ご近所で仲間を募って、週1回のひらめきウォーキング報告会をしてもいいでしょう。

そのさい、それぞれの課題や

その達成度を発表します。そして、お互いを褒め合います。褒めることも、褒められることもドーパミンを分泌します。

しかし、高齢者の中には毎日外出できない人もいます。そんなときにお勧めなのが、「その場でひらめきウォーキング」。

これは、家の中を歩き回るのではなく、その場で足踏みするだけです。太ももを高く上げると運動効果がより得られます。そのさい、ひらめきが欲しいところですが、景色などによる刺激がないので難しいでしょう。

その代わりに、脳内で計算をします。1000から13ずつ引いていくのです。それがゼロに近くなったら、ウォーキングは終了。ひと汗かくほどの運動と脳の活性ができます。

ひらめきウォーキングは、何歳からでも効果があります。体と脳の若返りと認知症予防にお役立てください。

ひらめきウォーキングのやり方

●用意するもの

歩数計 ノート

① 歩き方や1日の歩数に決まりはない

健康増進には早歩きや1日1万歩などが推奨されるが、ひらめきウォーキングは楽しさを最優先。



出発前にストレッチ

② ひらめきのテーマを決めてからウォーキングする

漠然とひらめきを待つのではなく、歩く前に、自分が興味を持てる課題を決める。例えば、「季節の花を探して俳句を作る」など創作につながることや、「庭のきれいな家を探す」など、探索につながることもよい。また、「出会った近所の人にあいさつをする」など、人や動物との交流につながることもOK。



いよいよ出発!



ひらめきのテーマに沿って楽しみながらウォーキングをする



みんなで集まって今日のウォーキングの感想を話しながらノートに記入する

③ 終わったらノートに歩数と課題についてメモをする

1日の終わりに、歩数計を見てノートに1日の歩数と、課題についての楽しかったコメントをメモする。

写真提供/新町デイサービス