

# 続・認知症を防ぐ ライフスタイル

運動編

山口 晴保

群馬大学大学院  
保健学研究科



人間は動物です。動物は、動いているから動物です。根が生えた様に動かないでいると植物になってしまいます。人生の最後はコロリと逝かないと、段々と寝たきりの植物人間に向かっていきますね。

人間の機能は、使うことで維持されます。例えば右腕を骨折してギブスを巻かれて筋肉を使えない状態になると、一週間で筋肉の量は2割近く減少します。使わない→要らない→減らすという合理的な変化が生じます。逆に、筋肉を使う→必要→増やすという反対の変化も生じます。人間の身体には、このようにダイナミックな適応能力が備わっています。

これは認知機能にも当てはまります。使わない認知機能は失われていきます。使われる認知機能は強化されます。仕事を頼まれたとき、「そんなんするん、損なんさねー」と思わ

ないで、積極的に楽しく仕事をしましょう。アタマも身体も使えば使うほど強化されます。さらに、運動するほど BDNF というホルモン（ホルモン焼きのホルモンではありません。肥料のように少量で強力な作用を持つ物質のことです）が作られて、神経細胞を育てて保護してくれます。とくに記憶に関係する細胞が BDNF で元気に働くようになり、記憶力が向上します。運動で記憶力アップ！だいなあ。

歩行やサイクリング、ジョギング、水泳のようなリズムカルな運動をすると、抑うつ気分も吹き飛びます。今度はセロトニンという神経伝達物質（神経細胞が次の神経細胞に情報を伝えるために放出する物質）です。セロトニンは、不安感を取り除いて心を穏やかにし、イライラを解消して、満足感をもたらします。認知症が心配だという人、運動で心配が吹き飛び、記憶も良くなるのですから、まさに一石二鳥です。飛ぶ鳥を落とす勢いで元気にルンルン、認知症も飛んでけ！なんさあ。

高崎市は、地域での認知症予防事業として「高崎ひらめきウォーキング教室」を筆者の研究室と連携して開催しています。黙々と歩くのではなく、歩きながら、果物を見つける、犬とコミュニケーションする、挨拶する、俳句を作る……などなど、参加者それぞれが課題をもって歩きます。そして、その成果を週1回の教室に集まって報告し、褒め合います。目的や役割を持って歩くことで楽しみが生まれ、褒められて意欲が向上し、歩行が習慣化します。

「せあーねえんさあ みんなして楽しく歩くんべえ」

身体を動かすことの大切さ、おわかり頂けたでしょうか？ もう「うん、どうして？」と言わないで運動して下さい。ほほえみながら。



やまぐち はるやす  
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大成し、2005年に『認知症の正しい理解と包括的医療・ケアのポイントー快一徹！脳活性化リハビリテーションで進行を防ごうー』（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2回日本認知症学会学術集会（2008.10、前橋）会長。