

笑って予防! 楽しくケア!

認知症って何だろう?

# 笑顔でつき合う認知症



群馬大学大学院保健学研究科 教授 山口 晴保氏

アルツハイマー病の病態解明を目指し30年にわたり研究。認知症の進行を防ぐ脳活性化リハビリテーションに積極的に取り組む。専門はアルツハイマー病の神経病理学や実践医療。日本認知症学会副理事長・専門医、日本認知症ケア学会評議員、日本リハビリテーション医学会専門医。医学博士。

## 認知症予防は運動が一番

### 運動で神経細胞が増える

『脳を鍛えるには運動しかない』という本がございます。何でも、米国の高校で、授業開始前に運動を取り入れたところ、成績がグングンと伸びたというのです。それでは、運動で脳の働きが良くなる仕組みを、ネズミの実験から紹介しましょう。

ネズミがたくさん動き回るほど、BDNF（脳由来神経成長因子）というホルモンがたくさん放出されます。このBDNFが神経細胞を育てる“肥やし”なのでございます。日々の記憶に携わる海馬<sup>かいば</sup>という部位では、神経細胞が毎日少しずつ死んでいきます。その代わり、新しい神経細胞が毎日生まれてきます。この生まれたばかりの神経細胞がすくすくと育つには、BDNFが必要なのでございます。ですから、**運動すると神経細胞が元気に育って記憶が良くなるのです**。実際、エアロビクス（有酸素運動；ジョギング、水泳、ダンスなど）を続けると海馬が大きくなっていくのです。運動で脳が大きくなり、運動しないと脳が縮むのでございます。

運動の効果は、これだけではありません。リズムカルな運動を続けていると、**セロトニンという脳物質が増えて、心が穏やかになり、満足感を得られます**。運動すると気持ちがいいですね。

記憶が良くなり、心が穏やかになり、さらに**アルツハイマー型認知症の原因を抑える作用もある**のですから、認知症予防には運動が一番なのです。

先日、85歳のご婦人が水泳を始めました。どうしてかと尋ねると、「水泳を習って、三途の川を泳いで渡る」という勇ましいお答え。それを聞いたお嫁さんが、水泳のコーチの所に行き、「先生、ターンだけは絶対に教えないでくださいね」とお願いしたとか。



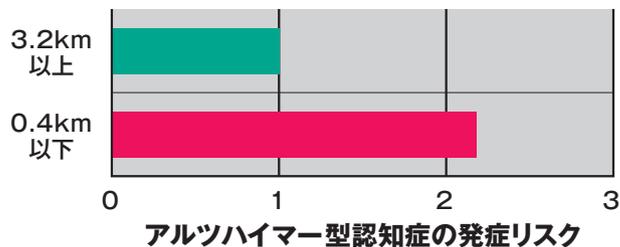
### どんな運動に予防効果があるのかな?

運動といっても、幅広く身体活動（エクササイズ）と捉えてください。トレーニングジムでランニングマシンに乗るという発想ではありません。これはエネルギーの無駄遣い。**効率的な方法は、家の掃除をすることです**。床の雑巾がけなどは最適です。普段とらない姿勢で一汗かく。運動効果に加えて、家の中がきれいになり、さらに仕事をした達成感を味わえる、一石三鳥の運動です。

時間は「いい加減」が「良い加減」なのですが、1日合計30分を目指しましょう。高齢になったら週2~3日でOKです。「運動のためなら死んでもいい」と入れ込み過ぎてはいけません。

1日の歩行距離が長い人は認知症のリスクが半減するなど多数の調査があり（図参照）、運動で認知症が減ることは明白です。ところが、運動をすると寿命が延びます。寿命が5年延びると、認知症になる人は倍増します。従って、運動で認知症は先送りできるのですが、長生き効果によって、いずれは認知症になるのでございます。

認知症予防に効果が一番はっきりしているのは、運動です。もう「うん、どうして?」などと聞かずに運動してください。



図：運動の認知症予防効果

米国ハワイの日系人を対象とした調査で、たくさん歩く人（1日3.2km以上）に比べて、少ししか歩かない人（1日0.4km以下）は、アルツハイマー型認知症の発症が2.2倍だった。

出典：Abbott RD, et al: Walking and dementia in physically capable elderly men. JAMA 292:1447-1453, 2004.