

厚生労働省の簡易生命表(令和元年)によると、2019年の日本の平均寿命は男性が81.41歳、女性が87.45歳で過去最高を更新。世界でも稀な超長寿国となった日本ですが、単に長生きするのではなく、健康で過ごせる期間である「健康寿命」を延ばす事が大切です。現在、平均寿命と健康寿命との差は9～12年程と言われており、この差が広がらないように健康維持に努め、介護や寝たきりといった期間を出来るだけ少なくしたいものです。それを可能にするのが「予防医学」と言われます。今回は65歳以上の要介護になった原因の男女共通第1位「認知症」について、今から出来る予防法について調べてみました。

認知症とは…

認知症は「加齢によるもの忘れ」とは違い、何らかの病気によって脳の神経細胞が壊れる為起こる症状です。自分が忘れた事の自覚がなく、進行すると日常生活に支障をきたします。

高齢者の認知症の種類と割合は、アルツハイマー型認知症(50%)、レビー小体型認知症(20%)、血管性認知症(15%)で、この3つを「3大認知症」と言われます。高齢者に多く見られますが、40～50歳代の発症も少なくありません。

アルツハイマー型認知症

脳の中にアミロイドβという蛋白質が溜まり、正常な脳の神経細胞を壊して脳を萎縮させ徐々に進行します。短期記憶を司る海馬にも起こると、体験したこと自体を忘れてしまう記憶障害や見当識障害と言われる年月日や時間、季節などの感覚が薄れていきます。さらに進行すると、今自分がどこにいるのか、人物が分からなくなり理解力や判断力が低下してきます。代表的な症状は記憶障害や徘徊等。

レビー小体型認知症

神経細胞の中に出来る「レビー小体(特殊な蛋白質)」が大脳皮質や脳幹等に集まり、神経細胞が壊れ減少していく為、物事を考えたり、呼吸や血液の循環に携わる生きてゆく上で重要な神経の伝達が低下し、認知症の症状が発生します。その他、歩行などの動作障害(パーキンソン症状)や幻視、大声での寝言、レム睡眠行動障害など特徴的な症状が現れます。

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起こる認知症です。脳の血管が詰まっている梗塞が増えたり大きくなったりすることに、徐々に脳の機能が低下することで認知症や運動障害が引き起こされます。原因となる血管障害は、高血圧・高脂血症・糖尿病等の生活習慣病に起因していますので、生活習慣病の予防が肝となります。

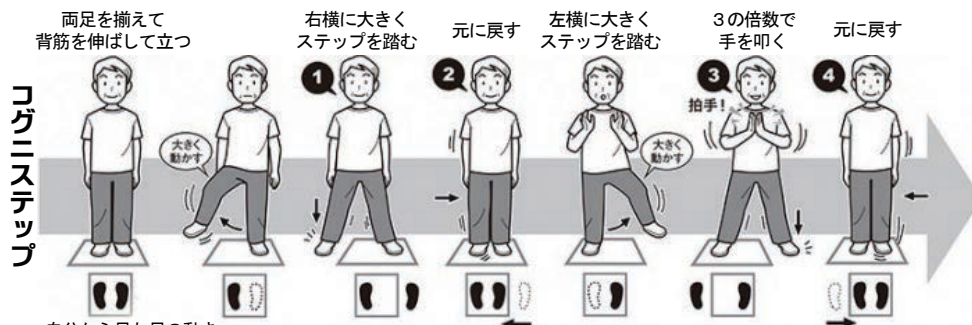
認知症の予防

認知症は発症すると元には戻らない為、発症を予防するのが「最良の治療法」と呼ばれています

基本は生活習慣病の予防で取り組んでいる食事と運動、生活習慣の改善です。また、認知症のリスク要因として挙げられている、中年期の高血圧、肥満、難聴、喫煙、抑うつ、運動不足、社会的孤立、糖尿病など、努力次第ではリスクを減らす事も出来ると言われています。今回は、脳の健康寿命を延ばす効果が高い食材や運動方法などをご紹介します。

コグニサイズ (運動+脳トレで脳の血流増加→前頭葉の動きが活発に)

コグニサイズとはコグニッション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語で、計算やしりとりなど頭を使うトレーニングと、手足を動かす運動を同時に行うのが特徴です。



手軽に出来るコグニサイズ



運動をしながら…

- ・100から7ずつ引いてゆく
- ・3の倍数で手を叩く
- ・しりとりやクイズ
- ・目についた物を逆言葉で言う 等

※コグニサイズはネットで検索すると沢山の運動が動画等で紹介されています。ご覧下さい。

認知症予防の食事

認知症予防や脳の老化防止の為にバランスの良い食生活が重要ですが、中でも「血流を保つ」「脳や神経細胞の発育を助ける」等、脳に良い食材を積極的に摂取したいものです。

・青魚(脳細胞の動きを助ける)

サンマ、アジ、マグロ、イワシ、サバ、ブリ

・大豆製品(脳神経細胞膜を生成)

- ・オリーブオイル、エゴマ油、シソ油
- ・カレー(ウコン) ・シークワサー
- ・ナチュラルチーズ(カマンベール)
- ・コーヒー・緑茶・赤ワイン
- ・緑黄色野菜、果物、ナッツ類
- ・抗酸化作用のある物(野菜スープ等)

運動(有酸素運動)

適度な運動は体と脳神経の機能を改善し、認知症予防に役立つそうです。理由として、運動すると脳の海馬(記憶を司る部分)が活性化し、機能維持や肥大に効果をもたらすからだとされています。また、脳神経と筋肉は相互に刺激し合う関係性である点、運動によって脳の血流量が増加する点が考えられています。

また、運動は有酸素運動が適しており、1日30分のウォーキングやジョギング、水泳等がお勧めです。



生活習慣(遊び・ゲーム・一言日記)

・知的活動

新しい事へのチャレンジ、読書や手工芸、PC、趣味や家事、住民会への参加など。手指を使うのが脳に良い刺激をもたらします。

・遊び/ゲーム

将棋、囲碁、麻雀など対人ゲームがより効果的。頭を良く使う競馬も良く、楽しみながら脳を活性化。

・夜寝る前に今日の出来事の一言日記を付けたり、朝に1日予定を書きだすのも良いといひます。

