

認知症を予防するには運動を

埼玉県立大学
保健医療福祉学部作業療法学科 教授 濱口 豊太

認知症を治すことは困難です。これを予防できるとしたら誰もが取り組みたいと思うことでしょう。認知症予防に、私たちはどんなことができるのでしょうか。

なぜ運動が認知症を予防できるのか

筋肉を十分に動かすと肝臓から成長因子が生成されて脳に運ばれます。成長因子は脳の神経と血管を新鮮に保つためにもとても重要です。高齢者

がエアロビック体操トレーニングを行うと、脳の記憶に関する海馬という部分の体積が増大することがわかっています。運動することで脳が刺激されて3〜4週間以内に血管新生と神経血管が保全されるのです。

また、動物実験では、高齢のマウスに成長因子の一つを与えると、エサをとるために実験的に作った迷路の道順の記憶が良くなり、アルツハイ

マー型認知症にみられるアミロイドという蛋白質が脳内で減少します。筋肉を適度に動かすことで、脳の衰退を防いで認知症を防ぐメカニズムがあるというわけです。

認知症予防にはどんな運動がいいのか

認知機能が正常な高齢者を対象に米国心臓病協会が推奨する運動（歩行・ランニング・ジョギング）を10年にわたって実行させて調査した研究では、30分間の緩徐な運動を週5回実施する高齢者は、認知症にかかりにくいことが示されています。他の研究でも、高齢者がエアロビック体操とストレッチ体操による運動を

6カ月間行った前後で脳の構造変化を比較した結果、エアロビック体操を行った群では行わなかった群に比べて認知機能が改善し、脳の体積が大きくなったそうです。

このように、高齢者の場合はゆっくりとした散歩などを30分程度、週に3回程度がよいとされています。しかし、運動しすぎて体を痛めたりすれば結果として運動はできなくなりますし、心臓や肺の機能が悪いときや糖尿病などの病気にかかっている人は医師に相談して運動を始める必要があります。無理のない習慣的な運動で私たちも認知症を防ぎましょう。