

心と身体が喜ぶ 歩く健康法



長尾クリニック院長
医療法人社団裕和会理事長

長尾 和宏



第18回 コグニサイズで認知機能を改善しよう

日本では認知症が増加しており、特にコロナ禍以降、その増加が加速しています。緊急事態宣言が発出されステイホームというスローガンが掲げられ、長期間自宅に閉じこもっている高齢者を見かけますが、皆さん認知機能が著しく低下しています。外来通院から在宅医療に移行した高齢者もたくさんおられます。また、クラスターの発生等でデイサービスやショートステイの利用が制限され、高齢者の行動範囲が狭くなっています。

現在、認知症には、ドネペジル、ガランタミン、リバスタグミン、メマンチンの4種類の抗認知症薬が保険適用になっています。これらは基本的に脳細胞を興奮させるので、量が多すぎると攻撃的になり介護の負担が増大します。もしそのような困った症状が表れたら薬を増やすのではなく、主治医と相談して減量や中止を考えましょう。その上で興奮を鎮める薬を使うことがあります。興奮剤と鎮静剤を同時に飲むことではないことを知っておいてください。さて、歩行により認知機能が改善するという医学論文がたくさん出ています。歩行

により神経栄養因子という物質が増え、これが短期記憶の仮置き場である「海馬」の神経細胞の再生を促します。また歩行と同時に例えば50から3ずつ引き算をすることで、脳内に蓄積したアミロイドβというゴミが少なくなるという結果も出ています。歩きながら川柳を考えるのも良いでしょう。歩行と計算・思考という独立した2つの行為を同時に行うことをデュアルタスクといいます。そのような歩行は「コグニサイズ」と命名され、高齢者を中心に各地で実践されています。

認知症はいきなり発症するのではなく、予備軍（MCI：軽度認知障害）という段階を経て病気に至ります。しかし「コグニサイズ」により予備軍から正常に戻すことが可能です。また、認知症を予防する食事にも注目が集まっています。糖尿病食と似ていて炭水化物の摂りすぎに注意することが大切です。長引く自粛生活によって低下した認知機能を改善するには、歩行習慣と食事が大切です。この秋、お気に入りのリュックサックとウォーキングシューズを揃え、毎日こまめに歩いてください。

納税

NOUZEI GEPPU

月報

11

個人版 No.887

NOVEMBER
2021

● 税務相談室

● 対話でわかる

消費税の軽減税率制度(インボイス編)

● 相続登記の申請が義務化されます(後編)

● 令和4年度税制改正要望

納税協会〈拡大〉強化月間です!

納税協会指針

納税協会は
健全な納税者の団体として
税知識の普及に努め
適正な申告納税の推進と納税道義の高揚を図り
企業及び地域社会の発展に貢献します

e-Tax利用推進運動実施中!
申告・届出・納税もパソコンで