

H24. 2. 11

週に150分の運動を



長尾和宏 (ながお・かずひろ)
 東京医大卒業後、大阪大第二内
 科入局。平成7年、尼崎市で「長
 尾クリニック」を開業。外来診療
 から在宅医療まで「人を診る、総
 合診療を目指す。医学博士。労働
 衛生コンサルタント。53歳。プロ
 グ (<http://www.nagaoclinic.or.jp/doctorblog/nagao/>)
 が好評。



「アルツ予防」シリーズ⑥

今回はアルツハイマー型認知症を予防する運動です。運動でアルツが予防できることは多くの研究から分かっています。みなさんの疑問は「どんな運動を、どれくらいの時間行えばいいのか？」でしょう。

実は運動による差はほとんどありません。時間については「1日30分、週に5日間」、すなわち週に150分の運動をするだけで寿命が4年も伸びるそうです。それも予備軍になる危険が39%、高

1日30分歩き、1口30回噛もう

無理な人は1日15分の運動でも十分に効果があります。ある研究ではテニス、自転車、水泳などを週に50分する高齢者は運動をまったくしない高齢者に比べて、アルツになる危険が25%も低くなっています。別の研究では中年期から運動を始めた人が認知症予備軍になる危険が39%、高

年齢になってから運動を始めた人は32%減少しました。男女差はありません。ヨガ、エアロビクス、速歩など運動は本当になんでもいいです。要は運動するか、しないかです。運動しないと必ず内臓脂肪がたまります。その内臓脂肪から炎症性物質が血中に放出され、脳の神経細胞の慢性炎症が起り、最終的にアルツになります。

屋外で運動できない人は、室内での筋トレでも効果があります。筋肉量の少ない高齢者ほど認知機能が低下し、アルツになりやすいという報告もあります。最も筋肉量の多い高齢者群は、最も筋肉量の少ない高齢者群に比べてアルツになる危険が61%も低かったです。そう、「老化とは筋肉量の減少！」なのです。

では、どこの筋肉が減るとアルツになりやすいのでしょうか。それは握力、胸の筋肉、腹筋です。そのなかでも握力に注目しましょう。握力が加齢で低下するとアルツに

100歳長寿者 平成23年9月15日時点で100歳以上の高齢者は4万7756人(前年比3307人増)。41年連続で過去最高を更新した。このうち女性が4万1594人で全体の87.1%を占め、この割合も過去最高だった。

「寝たきり予防」の観点からも、歩くことの効用はとてもの大きいのです。

ところで「食べる」という動作も実は立派な「運動」です。左右のあごの筋肉を結構使います。100歳長寿者はみなさん、よく噛んでいます。なかには1口ごとに60回噛む人もいますが、現実的には30回噛めば十分でしょう。できれば1回の食事に30分以上かけた。

さらに、自前の歯の本数はアルツと密接に関係します。自前の歯が少ない人ほどボケやすいことも分かっています。実はボケ予防は、子供時代から始まっているのです。

最近、鬱とアルツの関係がにわかに注目されています。実は運動は、鬱にもよく効きます。運動がSSRIという抗鬱剤の効果より勝っているとは驚きです。さあ、1日30分歩いて、1口30回噛むという簡単な運動でアルツ予防を始めましょう。

ひよっぴ