

魚の摂取・ビタミンEの摂取・ワインの摂取・運動習慣・知的行動習慣・睡眠などがアルツハイマー型認知症の予防に有効であることなどを4月にお知らせしました。

アルツハイマー型認知症も脳血管性認知症も顕著な脳血流の低下が見られます。

歩行などの運動は脳内の血流を増加させ、結果として認知機能低下に有効であることが理解されています。

脳の前脳基底部（額の奥あたり）から海馬や大脳皮質に突起を伸ばしている神経はアセチルコリンという物質を放出して情報伝達をしています。

海馬・・・記憶に関する脳の部分

この神経が活発に働くと、大脳皮質や海馬でアセチルコリンが放出されて大脳皮質や海馬内部の細い血管が広がり血流が良くなることを東京都老人総合研究所では発表されています。

そしてまた同研究所は「歩行などの運動が脳内のアセチルコリン神経を活性化して海馬や大脳皮質の血流を増やす」とも発表されています。

4月のお知らせした「運動習慣」が認知症の予防に有効なのはアセチルコリンによる脳内血流改善がポイントということでしょう。

アセチルコリンによる脳血流改善は「歩行中」に行われ、この症状は年齢を問いません。高齢者なりの運動（ゆっくりとした歩行）で脳内血流は改善されるということです。

上肢（手）の運動や咀嚼、または皮膚や関節の刺激も脳内の血流を改善してくれます。

よりヒトに近い複雑な大脳皮質を持った猫でも麻痺した状態で腕の関節を曲げ伸ばしたり、腕の皮膚をさすったりすると大脳皮質の血流が増えます。

歩行・咀嚼・皮膚や関節への刺激などの軽い運動で脳の血流は良くなります。

ですから、特別な運動をしなくても家事や社会生活への参加などにより身体を動かすことで脳の活性化＝認知機能維持につながります。

脳の血流改善を目的とするならば歩行などの軽い運動、筋力を高める場合はある程度激しい運動（負荷がかかる運動）が必要です。

運動の効果は、脳の働きを維持する他に筋・骨格系の強化、生活習慣病の予防・治療などが考えられます。

65歳以上の女性の場合、寝たきり（要介護）になる原因は転倒・骨折や関節疾患など「筋・骨格系」の問題が大きい。

認知機能維持の他に、寝たきり予防を視野に入れると日常生活での運動（歩行）の他に負荷のかかる運動が必要でしょう。

負荷のかかる運動のリスクとして筋・骨格の障害、脱水、熱中症、突然の心臓死などは要注意です。無理のない運動と水分補給はお忘れなく。

.....

歩行（運動量）と健康

- 4000歩・・・うつ予防
- 6000歩・・・動脈硬化予防
- 8000歩・・・骨粗鬆症予防・筋肉の減少を予防
- 10000歩・・・メタリック症候群の予防

日常での効果的な運動

- 家事（炊事・洗濯・掃除など）・・・4000歩相当
- 20分程度の外出（買い物）を二回・・・4000歩相当