

脳・心臓

5月から三回シリーズで筋肉・心臓・関節の「脳・心臓」方法を紹介していきます。

今月は「脳・心臓」の方法をご紹介します。

筋肉・骨・関節などの各「脳・心臓」がそれらの機能低下予防・改善を目的としたものです。が、脳・心臓は脳機能（認知機能）の予防を目的としています。

認知機能低下の予防・維持・改善には、色の濃い野菜や青魚・赤ワインなどの抗酸化食品を摂取することとか、頭と四肢（特に指先）を使うようにすることとか、散歩などの運動をすることとかが紹介されます。

これらが良いとされている根拠は「疫学」によります。疫学とはある集団を観察してその傾向を調査研究するものです。

つまり野菜を多く摂取する地方とそうでない地方での認知機能低下状況とか、ゲームをよが良いかを研究する方法です。

疫学はあくまでも集団の傾向ですから、貴方がそのような食事習慣・生活習慣をしても認知機能低下予防に有効かは分りません。

この観察型の研究に対して、普通の人（貴方）がどのような生活習慣を取り入れることで認知機能低下予防に有効なのかという「実験型の研究」があります。今のところ、この実験型研究で「認知機能低下予防に効果がある」とわかっていないのは「運動」です。

運動の種類については、「ウォーキング」の様な有酸素運動でも筋力アップ運動のような無酸素運動でも効果に差はないとことです。

ただ、運動の強度（負荷）が中程度以上の時のみに効果が確認されています。中程度の強度とは「安静時の心拍数に20～30ほど増えている」状態、運動時に少し汗をかくくらいのものであります。

比較的簡単に持続できそうな運動方法は「ウォーキング」です。その内容は「良い姿勢」「歩幅はやや広く」「ハネのよう」に「5000歩」を目指しましょう。

ウォーキング歩数と予防可能性のある病気

2000歩…寝たきり	
4000歩…うつ病	
5000歩…認知症・心疾患・脳卒中	
7000歩…動脈硬化・骨粗鬆症・骨折	
7500歩…筋減少症・体力低下	
8000歩…高血圧症・糖尿病	
9000歩…高血圧・高血糖	
10000歩…メタボリックシンドローム	
12000歩…肥満	

正しい姿勢で歩く

