

今回は、認知症予防に対する運動効果のお話です。

「運動をすると脳の神経細胞が新しくできて、認知能力が保たれる」可能性がある」と指摘されています。マウスを使った実験で、脳の海馬の神経細胞のもとになる細胞の数が、運動をしない高齢マウスに比べて 2.4 倍になっていたようです。

海馬とは、物事を順序立ててこなす「実行能力」や記憶など認知症で衰えがちな機能の多くを担う場所で、認知症になると萎縮することが多くなります。認知症治療薬アリセプトの詳しい働きを調べたところ、脳内の神経細胞のもとになる細胞が増えて新しい神経細胞が増えていたようです。つまり、運動は薬と同じような仕組みで脳に働きかけている可能性があるのです。

加齢などで一度減った神経細胞は元に戻らないというのが従来の脳研究の常識でした。そのため運動で海馬の神経細胞が増殖をしている研究結果は画期的なものでした。しかし、海外では、運動で脳の働きが良くなることは、これまでの研究からも知られていました。記憶力に不安を感じる中高年 300 人を対象にした研究では、ウォーキングなどの運動プログラムを半年間受けた人たちは、認知機能が改善していました。運動により、現実的に脳機能が改善することが、細胞レベルでも証明もされたと考えられます。

実際に認知症予防に運動機能を取り入れようとする試みも始まっています。東京都では物忘れが気になる 65 歳以上の高齢者 200 人を対象に、ウォーキングなどの簡単な運動で認知症を予防する実証事業を実施するようです。統計学的に有意な差が出れば、「国の介護予防事業にも生かしていく」計画のようです。

認知症を予防するために適度な運動が良い事はわかっていますが、具体的な方法はまだ分かっていないようです。ただし以下の4つのポイントが指摘されています①ウォーキング、ピクニックや散歩など軽い運動を続ける ②退屈な運動は避ける ③気分が楽しくなる運動をする ④友達や知人などと一緒にする を心がけると効果が期待できると思われれます。

1) マウスを使った実験でどのような可能性がある」と指摘されていますか？

()

2) 海馬とは、どのような機能の多くを担う場所ですか？

()

3) 従来の脳研究の常識では、加齢により神経細胞は、どうなると言われていましたか？

()

4) 認知症を予防するための運動の具体的な方法として、4つのポイントを記載ください

()

()

()

()