

# すこやか通信

札幌市厚別区介護予防センター大谷地

札幌市厚別区大谷地東5丁目7-10 ナーシングヴィラ大谷地内

TEL：011-894-6110



令和5年度 秋号

## 身体だけじゃない、脳の健康寿命！！

### 脳の健康寿命とは・・・

みなさんは身体の健康寿命については良く聞かれると思います。もちろん身体の健康寿命は将来健康で自分らしく過ごす為には大事な事ですが、それと同時に脳の健康寿命も重要になってきます。では、脳の健康寿命とは何なのか？一言で表すなら「**脳神経同士の結びつきの強さ**」です。脳神経同士の結びつきが強ければ、たとえ脳の萎縮が進んでしまっても正常な働きを保ち認知症の発症を予防する事が出来ます。

### 認知症を招きやすい人

#### ① 後ろ向きな考えの人

後ろ向きな考え方をする人は、前向きな考え方をする人と違い「幸せホルモン」とも呼ばれるドーパミンというホルモン分泌が少ない為、脳の活性化が少なく認知症のリスクが高まります。

#### ② 皮肉屋・心配性・頑固な性格の人（認知症リスク2～3倍）

「皮肉屋」の人は認知症発症リスク約3倍、心配性の人は約2倍、頑固な人は周囲との人間関係に摩擦が生じやすく社会的孤立を招きやすい為、そもそもの認知症発症リスクが高いとされています。これは、心身をリラックスさせるアルファ波という脳波が出づらいためでもあります。



#### ③ 自分が「老けている」と思っている人

自分が老けていると思っている人は、脳も老化がしやすい。反対に、若いと思っている人は高齢であっても脳の老化の特徴が少なく、若いという事がMRI検査においても実証されています。様々な事に興味を持ち、ときめきを保つことが豊かな生活や認知症予防につながります。



### 認知症を招きやすい病気

#### ① 高血圧

血圧が高いと、脳梗塞や脳出血といった脳卒中のリスクが高くなり、「血管性認知症」の直接の引き金になり認知症発症につながります。また、40～50代の中年期に高血圧がある方とない方と比べると、あるという方は約10倍発症リスクが高いことが確認されております。

#### ② 高血糖・糖尿病

糖尿病の人はそうでない人と比べて認知症の発症リスクが1.7倍に、さらにアルツハイマー型認知症に関しては約2.1倍にも高まります。これは、血糖値を調節するインスリンというホルモンが認知症の原因となるアミロイドβ（たんぱく質の一種）の分解ができず、その結果脳内にアミロイドβがたまり認知症発症のリスクが高まると考えられます。



#### ③ 歯周病

認知症の発症リスクを高めるとして近年問題視されているのが歯周病です。研究結果によると歯周病菌が認知症の原因物質であるアミロイドβの脳への蓄積スピードを早めてしまう事が分かっています。また、歯周病は認知症リスクの要因である糖尿病や脳血管に悪影響を及ぼす事もわかっており、歯周病予防が認知症予防につながります。



## そもそも認知症とは？

認知症は年を重ねるごとに発症しやすくなります。高齢社会になると、認知症増加率も上昇し、推計では2025年には約700万人に達すると見込まれています。

まず、「認知症」というのは病気ではありません。脳梗塞や糖尿病等、様々な病気によって脳の神経細胞が障害され記憶や学習、判断などの機能が低下し日常生活に支障が出てくる状態の事を言います。

では、認知症の発症率を低下させるために何が必要か？それが、「**脳の健康寿命を延ばす**」つまり脳を活性化させる生活を心掛ける事が重要なのです。

## 脳の健康寿命を延ばすカギ～目指せ元気脳～

### ①認知予備力

認知予備力とはいわば**脳力の貯金**です。

自分で考え、様々な事を学習・経験し新しい事に挑戦する事で、脳に新しい情報をインプットし続ける事ができます。それにより、脳は情報処理の為に新たな回路を作ったり、本来の回路を強化して対応します。

この様に、日々脳に刺激を与える生活を送っていれば、たとえ脳が委縮しても認知機能を支える力が蓄積され、脳の健康寿命を延ばし認知症の発症リスクを抑える事が出来ます。

### ②運動・体操

認知症を予防するには、有酸素運動が簡単でかつ効果的です。

有酸素運動とは、ウォーキングやジョギング等の中強度の運動の事で、有酸素運動をする事により、全種類の認知症を発症するリスクがいずれも低いという結果も得られています。

酸素が継続的に摂り込まれると、**BDNF（脳由来神経栄養因子）**というたんぱく質の分泌が盛んになり脳内回路を増強してくれます。目安として1日20分程度が効果的です。

### ③余暇・趣味・学習

高齢になっても学習意欲の高い人は記憶力が衰えにくく普通程度の人と比べても低下率を32%も抑えられている事が報告されているそうです。

休日や余暇の過ごし方に関しても、趣味に時間をあてる事で認知機能を維持できる可能性が高いという結果も出ています。

おススメは、カラオケや楽器演奏、ゲームや手芸です。これらは、**脳の血流を良くして**脳年齢を若返らせる効果があるとされています。

### ④人づきあい

人とのつながりがなくなり、**社会的孤立**という状態になると、認知症発症リスクも1.6倍と高くなります。更に、家族や友人も訪ねてこないような状態になると認知症になる割合が8倍も高いという結果も出ています。

ボランティアや地域活動では、参加していない人に比べ、参加している人は認知症発症リスクが22%も低いという結果が出ています。また、役割を担う事で脳を若く保ち、更に19%もリスクを軽減できます。

介護予防センターでは、自主サロンや主催教室においての体操支援以外にも、専門職やボランティアの外部講師による健康講話等も行っております。社会参加や健康予防等に興味を持った方は介護予防センターまで気軽にご連絡下さい。

