

40代から始める身体機能トレーニング

40代、50代がカギを握る 認知機能

認知機能は
40歳から徐々に低下する

認知症はある日突然発症するわけでは
ありません。例えば65歳でアルツハイマ
ー型認知症を発症するとしたら、およそ
20年前の40代から、脳内にアルツハイマ
ーの1因といわれるアミロイドβペプチドの
蓄積や記憶機能を司る海馬の萎縮が始ま

認知症予防の専門クリニック「ひろかわクリニック」
院長 広川 慶裕

【ひろかわ・よしひろ】京都大学医学部卒。麻酔科専門医・指導医を経て、精神科医に転向。以後、認知症やうつ病など精神疾患治療に専念。2014年京都府宇治市に認知症予防の専門クリニック「ひろかわクリニック」を、同年東京都港区に「品川駅前MCI相談室」を開設。認知症の早期発見と早期治療に取り組み、認知症予防トレーニングメソッド「認トレ®」を開発し、認トレ協会を創設、活動中である。



り、認知機能（記憶力や判断力、計算力など）が少しずつ低下し始めます。ちょうど健康診断の数値が気になりだす頃で、脳も曲がり角を迎えます。この小さな兆しを少しでも早く見つけることが認知症の最大の予防法です。つまり、認知症予防は40代、50代こそが最も大切な期間になるのです。認知症の早期発見の指標となるのが、「MCI」です。MCIとは軽度認知障害のことをいい、今は日常生活に支障がなくても、何も対策を講じなければ5年間で約半数の人が認知症に移行する可能性がある認知症予備群です。

40代、50代からは
脳が喜ぶ生活改善を

適切なケアを受けて、MCIから回復した人を「リバーター」といい、反対に、そのまま認知症になってしまう人を「コンバーター」といいます。リバーターになるかコンバーターになってしまうかの分かれ道は、早期

発見と早期治療が大切。といっても40代で少し物忘れが気になってきたという程度であれば脳に良い生活習慣を実践するだけで改善する可能性は多いにあります。

認知症になるかどうかは、40〜50代をどのように過ごすかが重要です。私はこれまで多くの認知症の患者さんを診てきた中で、「認知症は生活習慣病の終着駅である」と考えています。認知症の最大の要因は生活習慣病です。これを予防することが即ち認知症予防につながります。従って、生活習慣を改善しつつ、脳を刺激し、活性化させることが大切です。

脳を刺激する具体的な方法は、体を動かし、人や自然に直接触れ合い、ドキドキ・ワクワクすることです。さらに認知症の最大の原因となる血流の悪さ（低下）を改善することも重要です。椅子に座ったままパソコンに向き合うばかりで、刺激の少ない生活だと脳の血流も悪くなり、脳はあまり働いてくれません。適度に体を動かし、脳を刺激することで、脳の血流を改善させることができます。

また脳を刺激するためには、いつもの生活に「ながら」や「いつもと違うこと」を少し取り入れるだけでも脳は活性化します。ウォーキングしながら計算をしたり、いつもと違う道で出かけてみたりするなど、脳が喜ぶこと、楽しいと思えることを積極的に行いましょう。

耳マッサージ

脳に近い顔の筋肉をほぐすことで、脳の血流がアップする。運動前の準備体操として行くと、運動効果を高められる。

① 耳を後ろから前へたたむ



両手の小指側を左右それぞれの耳の後ろに当て、手を前に向かってずらし、耳をたたんだ状態で3秒間キープする。

② 耳を下から上へたたむ



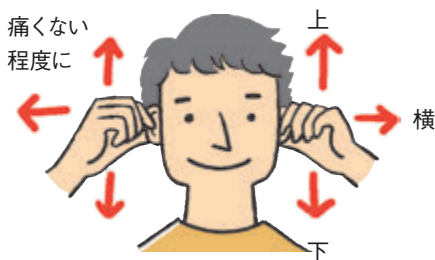
両手の小指側を左右それぞれの耳たぶの下に当て、両手を上に向かってずらし、耳をたたんだ状態で3秒間キープする。

③ 耳を上から下へたたむ



両手の親指側を左右それぞれ耳の上に当て、両手を下に向かってずらし、耳をたたんだ状態で3秒間キープする。

④ 耳を横・上・下に引っ張る



痛くない程度に

両耳を痛くない程度真横に引っ張り、3秒間キープする。同様に上と下にも引っ張りそれぞれ3秒間キープする。

⑤ 耳全体をもむ



気持ちいい強さで

親指と人差し指を使い気持ちいい強さで耳全体をもむ。最後に耳珠（耳の穴の手前の出っ張り）をつまんで刺激する。

⑥ 耳を回す



耳のふちを引っ張りながら

指で耳のふちをつまみ、上から下へ引っ張りながら半円を描くように回す。同様に、下から上に回す。各3回ずつ行う。

グーパー指折り

片手はグー、パーを繰り返し、反対の手は指折り数える



片手はグー、パーを繰り返す

右手はグー、左手は親指を折った状態からスタート。声を出して1から10まで数えながら、右手はグー、パーを交互に繰り返す、左手は1本ずつ指折り数える。5までいったら、左手は小指から順番に開いていく。往復したら、左右の手を入れ替えてもう1往復する。

左右の手で異なる動作を同時に行うことで脳を活性化させる。

片手はグー、チョキ、パーを繰り返す、反対の手は指折り数える

レベルアップ



片手はグー、チョキ、パーを繰り返す

右手はグー、左手は親指を折った状態からスタート。声を出して1から10まで数えながら、右手はグー、チョキ、パーを交互に繰り返す、左手は1本ずつ指折り数える。5までいったら、左手は小指から順番に開いていく。往復したら、左右の手を入れ替えてもう1往復する。

ポンプアップふくらはぎ

心臓から遠い下半身は血流が滞りがち。ふくらはぎを刺激して下半身にたまった血液を上半身にポンプアップすると、脳を含む全身の血流がよくなる。



手は添える程度

ひざは伸ばしたまま

椅子の背や壁に手をついた状態で、背筋を伸ばし、ゆっくりとかかとを上げ下げする。20回繰り返す。