

著者をたずねてみました



伊藤隼也さん

「認知症1000万人時代」が到来しつつある今、知つておくれべきこと
いまだどの国も経験したことのない超高齢化社会に突入しつある日本。それとともに、認知症患者が増え続けている。現在の推定有病者は462万人で、近い将来、「認知症1000万人時代」が到来するといわれる。

それに伴い、本来喜ばしいはずの長寿がネガティブにとらえられるようになつた。「昔は頑りから長生きを歓迎され、たとえボケても家族や地域がサポートしていました。現在は核家族化と都市化が進み、ひとりが認知症になると介護する人の負担が極端に重くなる。結果的に、長生きが疎まれる世の中になつてしまつました」

いまだどの国も経験したことのない超高齢化社会に突入しつある日本。それとともに、認知症患者が増え続けている。現在の推定有病者は462万人で、近い将来、「認知症1000万人時代」が到来するといわれる。

こう著者は語る。だからと
いつて、認知症をいたすらに
怖れる必要はない。心がける
べきは、認知症の正体を知り、
正しく恐れる。ことだ。

「日本は医療環境が整つて
るので、病気になつたら医
者にかかればいい。という発
想をしがちですが、認知症は
別。最も多いアルツハイマー
型認知症は、一度発症すると
症状が不可逆に進行し、治療

は困難です。だからこそ、日
頃から認知症の発症予防に取
り組むことが重要です」

キーポイントとなるのが

「脳」だ。認知症は脳内の神
経細胞が衰えることで発症す
る脳の病気。脳を鍛えあげて
認知症に負けない「長寿脳」

若いうちから意識的に脳を鍛えれば 認知症のリスクは効果的に減らせます

を作り上げるのがいちばんの
予防法となる。

これまでさまざまな「脳ト
レ」がブームになつたが、その
効果は未知数だったしかし
現在は、愛知・大府市の国立
長寿医療研究センターをはじめ
、世界中の由緒ある研究機
関が科学的確認（エビデンス）
を積み重ねたうえで推奨する
予防法が数多く登場している。

「たとえば、気軽な健康法と
して中高年に人気のウォーキ
ングでも、ただ漫然と歩くだけ
では意味がありません。

安静時的心拍数の6割増し
が自安の心拍数ウオーキング
を心がけると、酸素を多く含
んだ血液がみなみなど脳に送
られ、脳全体が活性化すること
がわかりました。ハーフハーフ
と息が弾み、少しきついなと
感じるけど、会話は続けられ
るペースを目指しましょう」

著者の伊藤さんは、日本一
の長寿県として知られる長野
県の中でも、最も要介護認定
率の低い須坂市も訪れ、長寿
脳を育む地域の活動を熱心に
取材した。

特に驚いたのは女性たちの
健康ぶりだったという。須坂市では、主に中高年の
女性が保健指導員というボラ
ンティア活動で健康長寿につ
いて学びます。ぼくが見学に
行った際、参加者の皆さん、
お歌に合わせて体を動かす健
康体操「ドレミDE体操」な
ど、長寿脳の育成に役立つ画
期的な健康メニューを楽し
うにこなしていました。

いとう・しゅんや

東京都生まれ。医療ジャーナリスト。写真家。父親を医療事故で亡くしたことをきっかけに医療問題に深い関心を持ち、国内外を問わずさまざまな医療現場を精力的に取材。03年から「とくダネ!」(フジテレビ系)でコメンテーターを務める。

ただし、漠然とした運動
はNG。料理と同じで、ひ
と手間。加えると効果が大
きくなることが、新たに明
らかになつていて

力では、脳を鍛えるには運動
しかない」といわれています

「ただ、漠然とした運動

はNG。料理と同じで、ひ

と手間。加えると効果が大

きくなることが、新たに明

らかになつていて

る」

女性が保健指導員というボラ
ンティア活動で健康長寿につ
いて学びます。ぼくが見学に
行った際、参加者の皆さん、
お歌に合わせて体を動かす健
康体操「ドレミDE体操」な
ど、長寿脳の育成に役立つ画
期的な健康メニューを楽し
うにこなしていました。

興味深いのは、保健指導員

の任期終了後もさまざまな形
でボランティア活動を続
ける人が多いことです。N.I
H（アメリカ国立衛生研究所）
が認知症予防の科学的ト
レーニングとして第一に認め
るのは有酸素運動です。酸素
を送ることで脳が活性化し、
細胞の衰えを防げる。アメリカ
では、脳を鍛えるには運動
しかない」といわれています

「ただ、漠然とした運動

はNG。料理と同じで、ひ

と手間。加えると効果が大

きくなることが、新たに明

らかになつていて

る」

女性が保健指導員というボラ
ンティア活動で健康長寿につ
いて学びます。ぼくが見学に
行った際、参加者の皆さん、
お歌に合わせて体を動かす健
康体操「ドレミDE体操」な
ど、長寿脳の育成に役立つ画
期的な健康メニューを楽し
うにこなしていました。

興味深いのは、保健指導員

の任期終了後もさまざまな形
でボランティア活動を続
ける人が多いことです。N.I
Hは、認知症予防法の中で積
極的な社会参加を提倡してい
ます。人のため。が結局、
自分のため。になる。実際、
須坂市の女性は皆ハーフラット
として若々しかったですよ」

適切な生活習慣を心がけ、
過度に運動し、精神的に社会
活動に参加する。要するに、
明るく楽しく充実した毎日を
送ることができれば、認知症を
恐れることはできないのだ。
「長生きは決してつらいこと
ではなく、絶対に楽しいこと
です。若いうちから意識的に
脳を鍛えれば、認知症のリス
クを効果的に減らせます。読
者の皆さんにはぜひ、長寿脳
作りを心がけてもらい、亡く
なる直前まで元気で健康的に
活動するピンピンコロリを目
指してほしいですね」

ホケない「長寿脳」の作り方 ドキドキ、ワクワクが鍵だった!

宝島社新書 798円

ホケない
「長寿脳」の
作り方