



認知症 予防 「最新レ ッスン」



●暗算ウォーキング ●毎日エゴマ油スプーン3杯 ●「男はつらいよ」クイズ

これから毎週「脳」に効くレッスンをお届けします!

「MCIとは、自分自身で『もの忘れが酷くなった』という自覚症状があり、それを家族や同僚などからも

「これからの薬は、患者さんの自覚性の低下や理解力の低下といった症状を和らげる効果があります。介護をする家族にとっては重要なことですが、あくまで症状の進行を遅らせるだけ。進行は止められないし、ましてや劇的に改善するといったこともありません(同前) 十年ほど前からワクチンの研究開発も進められてきた。だが、副作用が出るなど開発中止に追い込まれるものばかりで、いまのところは、十三連敗中。薬に頼った治療は、もはや最先端ではない。」

「MCI患者は、将来アルツハイマー型認知症になってしまう可能性が高いのです。実際、MCIが疑われたから一年後には約一二%、四年経過した場合は約四八%の人が認知症へと進行しているというデータもあります。ですから、MCIに少しでも早く気がつき、この段階で対処することが非常に重要です。一方、四年経っても半分の人

「MCI患者は、将来アルツハイマー型認知症になってしまう可能性が高いのです。実際、MCIが疑われたから一年後には約一二%、四年経過した場合は約四八%の人が認知症へと進行しているというデータも

NIH提唱の新しい生活習慣

「MCI患者は、将来アルツハイマー型認知症になってしまう可能性が高いのです。実際、MCIが疑われたから一年後には約一二%、四年経過した場合は約四八%の人が認知症へと進行しているというデータも

NIHを訪れるオバマ大統領

世界一の高齢化社会でありながら、介護分野では課題山積のこの国で、思わず目を背けたくなるような驚愕のデータが公表された。約三十年前の統計に比べ、認知症患者の数が、倍増しているというのだ。

今年六月、厚生労働省が公表したそのデータの、調査チームの代表を務めた筑波大学の朝田隆教授(医学医療系精神医学)が話す。「二〇〇九年から一二二年にかけて、全国十カ所において約六千人の高齢者を調査し、認知症の有無を調べました。その結果、現在国内の認知症患者は、六十五歳以上の一五%、四百六十



愛知県大府市の国立長寿医療研究センター

二万人と推計され、一九八五年の前回調査に比べ、なんと倍増していたのです。さらに、認知症の予備軍、軽度認知障害(以下、MCI)の患者は推計四百万人。両者を合計すると、その数は八百万人を超える。実に六十五歳以上の四人に一人が、どちらかに当てはまるのです。」

朝田氏いわく、認知症一千万人時代の到来も時間の問題だと考えられているという。認知症とは、脳の神経細胞が冒され、記憶力や自分

認知機能の低下を自覚する

一方、認知症のうちの二割程度を占める「脳血管性認知症」は、脳梗塞、脳出血などによって脳がダメージを受け発症する。「アルツハイマー型と脳血管性型を合わせると、全体の八割を占めますが、これらは一度発症すると不可逆的に症状は進行し、もう正

常な状態に戻れません。たしかに認知症治療薬はありますが、実は認知症そのものを治せるわけではないのです(認知症介護研究・研修東京センターの須貝佑一副センター長)

根治療なし、ワクチンは十三連敗中。暗中模索というのが認知症治療の現状だ。しかし近年、米NIHが提唱した生活習慣が日本式にアレ

「出来事の一部を忘れる。」

「日付や曜日をよく尋ねる。」

「時々会う人の名前が思い出せない。」

「趣味から遠ざかってきた。」

思い当たる節がある読者も多いのではないだろうか。もちろん正確には医師による診断が必要だが、このMCIの段階で踏みとどまるかどうか、老後の分かれ目。なのである。

「MCI患者は、将来アルツハイマー型認知症になってしまう可能性が高いのです。実際、MCIが疑われたから一年後には約一二%、四年経過した場合は約四八%の人が認知症へと進行しているというデータも

デュアルタスクを取り入れた健康体操



やってみると意外と難しいステップ運動 (愛知県大府市)

- ①運動習慣をつける。
- ②高血圧の改善。
- ③人的交流など社会認知活動を増やす。
- ④Ⅱ型糖尿病の改善。
- ⑤地中海食などバランスのいい食事を摂る。
- ⑥適正体重の維持(生活習慣の改善)。
- ⑦禁煙する。
- ⑧うつ状態の改善。

リカ発「日本式」の最新予防法を見つけたのである。認知症予防の生活習慣としてN.I.Hより提唱されたのは、次の八項目だ。

①運動習慣をつける。

②高血圧の改善。

③人的交流など社会認知活動を増やす。

④Ⅱ型糖尿病の改善。

⑤地中海食などバランスのいい食事を摂る。

⑥適正体重の維持(生活習慣の改善)。

⑦禁煙する。

⑧うつ状態の改善。

うな内容の大掛かりな研究を始めたのだ。大府市内に住む六十五歳以上の高齢者五千四百人の中から、M.C.I.の人に参加を募り、三百八人の方々を対象に行いました。これは世界中のどの研究所、大学もやったことのない規模です(同センター・土井剛彦外米研究員)。

三百八人を、週一回ウォーキングなどの有酸素運動をするグループと、同じ期間まったく運動をしないグループに分け、認知機能に差が出るかどうかを調査した。有酸素運動をする際

は、運動しながら同時に暗算をしたり、クイズやゲームを取り入れた。

「研究を始めて十カ月後、両グループの認知機能を測定する調査を行いました。すると、運動をしていたグループは認知機能の結果が維持・向上していたのです。それだけではありませ

ん。脳の萎縮もストップしていた。一方、運動しなかった人たちの結果は横ばいで、脳の萎縮が進行する人が多く認められました。運動をする人としていない人で、はつきりと差が出たのです(同センター)。

「通常、人は同時にいくつものタスク、つまり作業が出来ます。例えば、食事しながら会話したり、歩きながら考えたり。ところが、認知症になると、同時に出来る作業がどんどん減っていき、最終的には食事するといふタスクも出来なくなる。ですから、M.C.I.の段階で出来るタスクをそのまま維持させることが大切なのです(国立長寿医療研究センター・鈴木隆彦研究員)。

デュアルタスクを取り入れた運動メニューは次のようなものである。

◇ウォーキングをしながら「100」から「9」と「7」を交互に引き算する。

◇あるいは、すれ違う「赤い車」の台数を数えたり、パートナーとしりとりやじゃんけんをしながら歩く。

◇ステップの上り下りをしながら、四人グループで順番に一人ずつ声を出して数字を数え、「3」の倍数のときだけは声を出さず手を叩く。

同センターの島羽研二病院長が話す。「社交ダンスなども非常に効果的です。常に相手に合わせ、相手の動きを予想し、それと同時に複雑なステップを思い出さなければなりません。運動が重要だからといって、スポーツジムでただ自転車漕ぎをするだけではもったいないのです。運動と同時に計算をしたり何かを考えたりすると、運動野だけではなく、脳の別の部分も使うことになり

「この教室に参加するまで、運動はまったくしなかったことがなかったんです。最初は不安でしたが、大府市からこういう場があると聞いて二年前から参加しています。仕事を辞めてから社交性がなく、ちょっと引きこもりでした。この教室に二年間通っていますが、趣味の約りはずっと一人でやっていたんですが、最近はお友達も自分から人に話しかけるようになった。頭もすっきりして、自分が積極的になることを感じましたね」

以前は腰が痛く血圧も高かったが、それも解消した。まさにデュアルタスクによる効果の賜物だ。

有酸素運動は脳の血流を増やすだけではない。脳の海馬を肥大させる可能性があるのだ。

「この教室に参加するまで、運動はまったくしなかったことがなかったんです。最初は不安でしたが、大府市からこういう場があると聞いて二年前から参加しています。仕事を辞めてから社交性がなく、ちょっと引きこもりでした。この教室に二年間通っていますが、趣味の約りはずっと一人でやっていたんですが、最近はお友達も自分から人に話しかけるようになった。頭もすっきりして、自分が積極的になることを感じましたね」

以前は腰が痛く血圧も高かったが、それも解消した。まさにデュアルタスクによる効果の賜物だ。

有酸素運動は脳の血流を増やすだけではない。脳の海馬を肥大させる可能性があるのだ。

「この教室に参加するまで、運動はまったくしなかったことがなかったんです。最初は不安でしたが、大府市からこういう場があると聞いて二年前から参加しています。仕事を辞めてから社交性がなく、ちょっと引きこもりでした。この教室に二年間通っていますが、趣味の約りはずっと一人でやっていたんですが、最近はお友達も自分から人に話しかけるようになった。頭もすっきりして、自分が積極的になることを感じましたね」

以前は腰が痛く血圧も高かったが、それも解消した。まさにデュアルタスクによる効果の賜物だ。

有酸素運動は脳の血流を増やすだけではない。脳の海馬を肥大させる可能性があるのだ。

「この教室に参加するまで、運動はまったくしなかったことがなかったんです。最初は不安でしたが、大府市からこういう場があると聞いて二年前から参加しています。仕事を辞めてから社交性がなく、ちょっと引きこもりでした。この教室に二年間通っていますが、趣味の約りはずっと一人でやっていたんですが、最近はお友達も自分から人に話しかけるようになった。頭もすっきりして、自分が積極的になることを感じましたね」

以前は腰が痛く血圧も高かったが、それも解消した。まさにデュアルタスクによる効果の賜物だ。

有酸素運動は脳の血流を増やすだけではない。脳の海馬を肥大させる可能性があるのだ。

「この教室に参加するまで、運動はまったくしなかったことがなかったんです。最初は不安でしたが、大府市からこういう場があると聞いて二年前から参加しています。仕事を辞めてから社交性がなく、ちょっと引きこもりでした。この教室に二年間通っていますが、趣味の約りはずっと一人でやっていたんですが、最近はお友達も自分から人に話しかけるようになった。頭もすっきりして、自分が積極的になることを感じましたね」

以前は腰が痛く血圧も高かったが、それも解消した。まさにデュアルタスクによる効果の賜物だ。

有酸素運動は脳の血流を増やすだけではない。脳の海馬を肥大させる可能性があるのだ。

長野県須坂市で行われている「減塩教室」



エゴマ油・地中海食教室 (島根県川本町)

忠雄さん(70歳、仮名)は嬉しそうにこう話す。「この教室に参加するまで、運動はまったくしなかったことがなかったんです。最初は不安でしたが、大府市からこういう場があると聞いて二年前から参加しています。仕事を辞めてから社交性がなく、ちょっと引きこもりでした。この教室に二年間通っていますが、趣味の約りはずっと一人でやっていたんですが、最近はお友達も自分から人に話しかけるようになった。頭もすっきりして、自分が積極的になることを感じましたね」

以前は腰が痛く血圧も高かったが、それも解消した。まさにデュアルタスクによる効果の賜物だ。

有酸素運動は脳の血流を増やすだけではない。脳の海馬を肥大させる可能性があるのだ。

「この教室に参加するまで、運動はまったくしなかったことがなかったんです。最初は不安でしたが、大府市からこういう場があると聞いて二年前から参加しています。仕事を辞めてから社交性がなく、ちょっと引きこもりでした。この教室に二年間通っていますが、趣味の約りはずっと一人でやっていたんですが、最近はお友達も自分から人に話しかけるようになった。頭もすっきりして、自分が積極的になることを感じましたね」

以前は腰が痛く血圧も高かったが、それも解消した。まさにデュアルタスクによる効果の賜物だ。

有酸素運動は脳の血流を増やすだけではない。脳の海馬を肥大させる可能性があるのだ。

「この教室に参加するまで、運動はまったくしなかったことがなかったんです。最初は不安でしたが、大府市からこういう場があると聞いて二年前から参加しています。仕事を辞めてから社交性がなく、ちょっと引きこもりでした。この教室に二年間通っていますが、趣味の約りはずっと一人でやっていたんですが、最近はお友達も自分から人に話しかけるようになった。頭もすっきりして、自分が積極的になることを感じましたね」

以前は腰が痛く血圧も高かったが、それも解消した。まさにデュアルタスクによる効果の賜物だ。

有酸素運動は脳の血流を増やすだけではない。脳の海馬を肥大させる可能性があるのだ。

「この教室に参加するまで、運動はまったくしなかったことがなかったんです。最初は不安でしたが、大府市からこういう場があると聞いて二年前から参加しています。仕事を辞めてから社交性がなく、ちょっと引きこもりでした。この教室に二年間通っていますが、趣味の約りはずっと一人でやっていたんですが、最近はお友達も自分から人に話しかけるようになった。頭もすっきりして、自分が積極的になることを感じましたね」

以前は腰が痛く血圧も高かったが、それも解消した。まさにデュアルタスクによる効果の賜物だ。

有酸素運動は脳の血流を増やすだけではない。脳の海馬を肥大させる可能性があるのだ。

「この教室に参加するまで、運動はまったくしなかったことがなかったんです。最初は不安でしたが、大府市からこういう場があると聞いて二年前から参加しています。仕事を辞めてから社交性がなく、ちょっと引きこもりでした。この教室に二年間通っていますが、趣味の約りはずっと一人でやっていたんですが、最近はお友達も自分から人に話しかけるようになった。頭もすっきりして、自分が積極的になることを感じましたね」

以前は腰が痛く血圧も高かったが、それも解消した。まさにデュアルタスクによる効果の賜物だ。

有酸素運動は脳の血流を増やすだけではない。脳の海馬を肥大させる可能性があるのだ。

「この教室に参加するまで、運動はまったくしなかったことがなかったんです。最初は不安でしたが、大府市からこういう場があると聞いて二年前から参加しています。仕事を辞めてから社交性がなく、ちょっと引きこもりでした。この教室に二年間通っていますが、趣味の約りはずっと一人でやっていたんですが、最近はお友達も自分から人に話しかけるようになった。頭もすっきりして、自分が積極的になることを感じましたね」

以前は腰が痛く血圧も高かったが、それも解消した。まさにデュアルタスクによる効果の賜物だ。

有酸素運動は脳の血流を増やすだけではない。脳の海馬を肥大させる可能性があるのだ。

高血圧の人は発症率が3.4倍

同様に食生活が重要だといふのも、認知症予防にとっては「常識」となりつつある。認知症は「脳の糖尿病」とも言われるほど、生活習慣病と関連があり、つまり食と密接な関係があることがわかってきている。

その食を通じて、健康維持へのアプローチに成功しているのが、長野県須坂市である。

「これは衝撃的な研究結果です。七十五歳くらいになれば、健康な人でも自然老化で毎年一〜二%程度、海馬の容量が減っていきま

す。ですから、マイナス一・四%というのはごく普通のこと。ところが、有酸素運動をすれば海馬が肥大するというのは、とても意味があることなのです(島田室長)。

国立長寿医療研究センターで研究されている「アメリカ発日本式予防法」は、他にも驚きの結果を出しており、本連載で取り上げる予定です。

「まず、保健指導員のみなさんに、自分が一日どれくらいの塩分を摂取しているかを知ってもらいます。その上で望まれる摂取量を教えると、どなたも驚いた顔をされますね。漬け物やみそ汁、煮物などにどれくらいの塩分が含まれているかを知ってもらい、毎日の食生活の中で、常に減塩を意識してもらおうように指導します。そうした意識を、それぞれが地元を持ち帰り広めてもらおうのです(須坂市健康づくり課)。

塩分は減らした方がいいことは誰しも分かっているが、なかなか簡単に実行できることではない。次のようなことに注意するとい

「この教室に参加するまで、運動はまったくしなかったことがなかったんです。最初は不安でしたが、大府市からこういう場があると聞いて二年前から参加しています。仕事を辞めてから社交性がなく、ちょっと引きこもりでした。この教室に二年間通っていますが、趣味の約りはずっと一人でやっていたんですが、最近はお友達も自分から人に話しかけるようになった。頭もすっきりして、自分が積極的になることを感じましたね」

以前は腰が痛く血圧も高かったが、それも解消した。まさにデュアルタスクによる効果の賜物だ。

有酸素運動は脳の血流を増やすだけではない。脳の海馬を肥大させる可能性があるのだ。

「この教室に参加するまで、運動はまったくしなかったことがなかったんです。最初は不安でしたが、大府市からこういう場があると聞いて二年前から参加しています。仕事を辞めてから社交性がなく、ちょっと引きこもりでした。この教室に二年間通っていますが、趣味の約りはずっと一人でやっていたんですが、最近はお友達も自分から人に話しかけるようになった。頭もすっきりして、自分が積極的になることを感じましたね」

以前は腰が痛く血圧も高かったが、それも解消した。まさにデュアルタスクによる効果の賜物だ。

有酸素運動は脳の血流を増やすだけではない。脳の海馬を肥大させる可能性があるのだ。

「この教室に参加するまで、運動はまったくしなかったことがなかったんです。最初は不安でしたが、大府市からこういう場があると聞いて二年前から参加しています。仕事を辞めてから社交性がなく、ちょっと引きこもりでした。この教室に二年間通っていますが、趣味の約りはずっと一人でやっていたんですが、最近はお友達も自分から人に話しかけるようになった。頭もすっきりして、自分が積極的になることを感じましたね」

以前は腰が痛く血圧も高かったが、それも解消した。まさにデュアルタスクによる効果の賜物だ。

有酸素運動は脳の血流を増やすだけではない。脳の海馬を肥大させる可能性があるのだ。

「この教室に参加するまで、運動はまったくしなかったことがなかったんです。最初は不安でしたが、大府市からこういう場があると聞いて二年前から参加しています。仕事を辞めてから社交性がなく、ちょっと引きこもりでした。この教室に二年間通っていますが、趣味の約りはずっと一人でやっていたんですが、最近はお友達も自分から人に話しかけるようになった。頭もすっきりして、自分が積極的になることを感じましたね」

以前は腰が痛く血圧も高かったが、それも解消した。まさにデュアルタスクによる効果の賜物だ。

有酸素運動は脳の血流を増やすだけではない。脳の海馬を肥大させる可能性があるのだ。

「この教室に参加するまで、運動はまったくしなかったことがなかったんです。最初は不安でしたが、大府市からこういう場があると聞いて二年前から参加しています。仕事を辞めてから社交性がなく、ちょっと引きこもりでした。この教室に二年間通っていますが、趣味の約りはずっと一人でやっていたんですが、最近はお友達も自分から人に話しかけるようになった。頭もすっきりして、自分が積極的になることを感じましたね」

以前は腰が痛く血圧も高かったが、それも解消した。まさにデュアルタスクによる効果の賜物だ。

有酸素運動は脳の血流を増やすだけではない。脳の海馬を肥大させる可能性があるのだ。

「この教室に参加するまで、運動はまったくしなかったことがなかったんです。最初は不安でしたが、大府市からこういう場があると聞いて二年前から参加しています。仕事を辞めてから社交性がなく、ちょっと引きこもりでした。この教室に二年間通っていますが、趣味の約りはずっと一人でやっていたんですが、最近はお友達も自分から人に話しかけるようになった。頭もすっきりして、自分が積極的になることを感じましたね」

以前は腰が痛く血圧も高かったが、それも解消した。まさにデュアルタスクによる効果の賜物だ。

有酸素運動は脳の血流を増やすだけではない。脳の海馬を肥大させる可能性があるのだ。

「この教室に参加するまで、運動はまったくしなかったことがなかったんです。最初は不安でしたが、大府市からこういう場があると聞いて二年前から参加しています。仕事を辞めてから社交性がなく、ちょっと引きこもりでした。この教室に二年間通っていますが、趣味の約りはずっと一人でやっていたんですが、最近はお友達も自分から人に話しかけるようになった。頭もすっきりして、自分が積極的になることを感じましたね」

以前は腰が痛く血圧も高かったが、それも解消した。まさにデュアルタスクによる効果の賜物だ。

有酸素運動は脳の血流を増やすだけではない。脳の海馬を肥大させる可能性があるのだ。

「この教室に参加するまで、運動はまったくしなかったことがなかったんです。最初は不安でしたが、大府市からこういう場があると聞いて二年前から参加しています。仕事を辞めてから社交性がなく、ちょっと引きこもりでした。この教室に二年間通っていますが、趣味の約りはずっと一人でやっていたんですが、最近はお友達も自分から人に話しかけるようになった。頭もすっきりして、自分が積極的になることを感じましたね」

以前は腰が痛く血圧も高かったが、それも解消した。まさにデュアルタスクによる効果の賜物だ。

有酸素運動は脳の血流を増やすだけではない。脳の海馬を肥大させる可能性があるのだ。

「この教室に参加するまで、運動はまったくしなかったことがなかったんです。最初は不安でしたが、大府市からこういう場があると聞いて二年前から参加しています。仕事を辞めてから社交性がなく、ちょっと引きこもりでした。この教室に二年間通っていますが、趣味の約りはずっと一人でやっていたんですが、最近はお友達も自分から人に話しかけるようになった。頭もすっきりして、自分が積極的になることを感じましたね」

以前は腰が痛く血圧も高かったが、それも解消した。まさにデュアルタスクによる効果の賜物だ。

有酸素運動は脳の血流を増やすだけではない。脳の海馬を肥大させる可能性があるのだ。

「この教室に参加するまで、運動はまったくしなかったことがなかったんです。最初は不安でしたが、大府市からこういう場があると聞いて二年前から参加しています。仕事を辞めてから社交性がなく、ちょっと引きこもりでした。この教室に二年間通っていますが、趣味の約りはずっと一人でやっていたんですが、最近はお友達も自分から人に話しかけるようになった。頭もすっきりして、自分が積極的になることを感じましたね」

以前は腰が痛く血圧も高かったが、それも解消した。まさにデュアルタスクによる効果の賜物だ。

有酸素運動は脳の血流を増やすだけではない。脳の海馬を肥大させる可能性があるのだ。

次刊「10月10日」水曜日の健康情報



保健補導員の指導の下、こうした食生活を実行している現地のお年寄りに話を聞くと、いかにも快活で、話し方も思考もクリアな人が多いのに驚かされる。現地の様子は、また本連載で取り上げる予定である。

塩分ではなく、摂取する食用油の種類に着目する研究も進められている。

高根県立大学で認知症予防における非薬物療法について調査している山下一也副学長が着目したのは、イタリヤなど地中海沿岸諸国の「地中海食」である。

地中海沿岸諸国では、英国やドイツなどに比べて、虚血性心疾患が少なく、地中海食は生活習慣病、さらには認知症予防に効果があるとされている。

「アメリカではファストフードなど高脂肪の食生活をしてきた人に比べ、地中海食を実行していた人は、認知症の発症率が四〇%も低いというデータがあります。注目すべきは、地中海食では魚介類をたっぷりとり、肉類は週に一、二回と少なめだということ。ポイントには、サバやアジといっ

エゴマ油1年でポイント上昇

山下氏が注目したのは、島根県川本町。同町はエゴマ油の産地だ。二〇一一年からエゴマ油を使った地中海食を指導し続けている。「約二十人の健康な高齢者に、エゴマ油を一カ月に百五十ミリリットル(二日にスプーン二、三杯程度)消費してもらったことを一年間続けてもらいました。すると一年後、三十点が満点の認知機能検査で、平均二、三ポイント上昇する結果が出ました。運動や反射神経などを司る前頭葉の機能を調べる検査でも、同様の結果が出ています。一方、同時にエゴマ油を摂取しない

た青魚に含まれる不飽和脂肪酸DHAやEPAなど、体に良いと近年注目が集まる「オメガ3脂肪酸」の摂取なのです。血中のコレステロール値を改善し、心筋梗塞や脳卒中を予防する効果があると言われている。それを日本の食事にアレンジできないかと考えていました(山下氏)

グループにも試験を受けてもらいましたが、こちらは変化がありませんでした。実はエゴマ油は「ポリノレン酸」という成分を豊富に含んでおり、これは体内に取り込まれると、青魚の油成分であるDHAに変化し、青魚を摂取するのと同じ効果が見込めるのです(同前)

運動や食生活とは全く別のアプローチで、認知症予防に取り組みを試みるもある。筑波大学附属病院は、「回想法」や「音楽療法」といった手法で、MCI患者の症状改善を試みている。

「五十年代半ばのMCIの患者さんがいましたが、うつ傾向もあって、もうちょっとで認知症の診断がついてしまうような、かなり厳しい状態でした。ですが、当病院のデイサービスで行っている、みんなで合奏をする音楽療法や、デュアルタスクをとり入れた運動教室、回想法の教室にも参加してもらいました。すると、四、五回目には表情が明るくなり、積極性が出て、人が変わったような感じになりました(朝田氏)

回想法とは、若かった頃に見聞きした音楽や映像、また思い出の品などを実際手に取って懐かしむことによって、脳を活性化させる療法。

「男はつらいよ」などの映画を十五分程度観てもらい、登場人物の台詞や服装のクイズに答えてもらうといったこともやっています。また、NHKの「ジェスタチャー」という一九五〇年代のテレビクイズ番組を観て参考にし、ジェスタチャーゲームというのをやります。答えを考えながら、体

を大きく使ってジェスタチャーして声も出す。これにはデュアルタスクの要素も盛り込まれています(同前)

驚くことに、ギャンブルも認知症予防に効果があるとされる。山口県や千葉県にあるデイサービスセンター「夢のみずうみ村」では、村内通貨を使いルーレット、オイチョコカブ、ダーツなどを実施している。

「それまで無気力だった人たちが、血を湧き上がらせて参加していました。射心が脳を刺激することで、さらに集中力が持続すると考えられます(同前)

パチンコも大当たりがくると脳の血流が一気に増えるという研究もあるのだ。

認知症、恐るるに足らず。目覚ましい進歩を遂げる研究を取材していると、そう言える日が来るのも遠くないと感じる。しかも、その予防法は決して難しいものではなく、日々の生活のなかで実践できるものばかりだ。次回からは、そうしたすぐに始められる、手近な認知症予防レッスンを、詳しく紹介していく。