

伊藤準也 十本誌取材班

「なつメロ体操」は 3度脳に効く!



二〇〇五年、日本中が「脳トレ」ブームに沸いた。ニンテンドーの「脳を鍛える大人のDSトレーニング」は三百七十八万本、二作目の「もっと脳トレ」は五百十万本の大ヒット。多くの健康志向の日本人が、「ボケないために」と懸命に取り組んでいたが、残念ながら現在では、脳トレなどのゲームだけではまるで意味がないということがわかってきている。同分野の最先端であるアメリカ国立衛生研究所（NIH）によれば、認知症予防のトレーニングとして有効なのは有酸素運動しかないのだ。

萎縮するものだが、有酸素運動を続け、短期記憶を司る器官「海馬」が逆に増大したというケースさえある（米ピッツバーグ大学など研究チーム論文・二〇一一年）。

ジョギングやウォーキング、自転車、水泳など、血液中の酸素と共に脂肪や糖を燃焼させエネルギーにする有酸素運動は、ダイエットの側面ばかりが語られるが、注目すべきは脳への血液循環である。脳への血流は安静時の二〇〜三〇％増とも言われている。

「まず運動することで、前頭葉にある運動野という部分が刺激されます。そこへ多くの酸素が送り込まれる

ことで、さらに脳が賦活する。また、運動すればするほど、脳細胞の増加に不可欠なBDNFという液性タンパク質が発現するので（国立長寿医療研究センター・島田研一研究員）。

筋力などの強度の高い無酸素運動は、脳に送り込む酸素量を増やすことにはならないので注意を。

今回紹介する「なつメロ体操」は、自宅で手軽に始められるオスズメの有酸素運動だ。子どもの頃から慣れ親しんだ童謡や流行歌をかけ、歌いながら、振り付けに合わせて体を動かす。

左上のイラストが、その一つである「ドレミDE体操」

「なつメロ体操」の第一節である。「ドレミのうた」に合わせた振り付けは、初心者でも簡単にできそうに見えるが、覚えようとするとき意外大変だ。動いてみると、汗ばんでくるほどの運動でもある。

しかも、このなつメロ体操には、いま認知症予防の世界でもっとも効果があるとされる「デュアルタスク」が取り入れられている。デュアルタスクとは、運動と同時に思考や記憶の呼び出しなどを行うこと。カラダを動かしながら、アタマを使うことで、脳をより活性化させるのである。

「運動をしながら大きな声で歌を唄うことで、歌詞を

思い出し、複雑な体操の動作も考える。運動野だけでなく、「海馬」や記憶の保持に関係する「大脳皮質」への血流が増えるので、刺激され活性化される範囲が広がるのです」（同前）

なつメロであることにも意味がある。「回想法」の要素も盛り込まれるからだ。「回想法とは、若かった頃の流行歌や、ニュース、映画を観たり、子どもの頃に使った道具などを実際に手に取りながら、みんなで思い出を語り合うといった心理療法です。懐かしいこと、楽しかったことを思い出すと、前頭葉にある「ヤコブレフ回路」と呼ばれる、記憶の再現に関係する回路の血流が増えて刺激されることになっていきます。この刺激こそが脳を活性化させ、認知機能の向上や精神の安定を得ることにつながるのです。回想法は全国の介護施設などでも取り入れられています」（同前）

つまり、なつメロ体操は、①運動野、②記憶を司る海馬や大脳皮質、③ヤコブレフ回路と、三度も

須坂ドレミDE体操

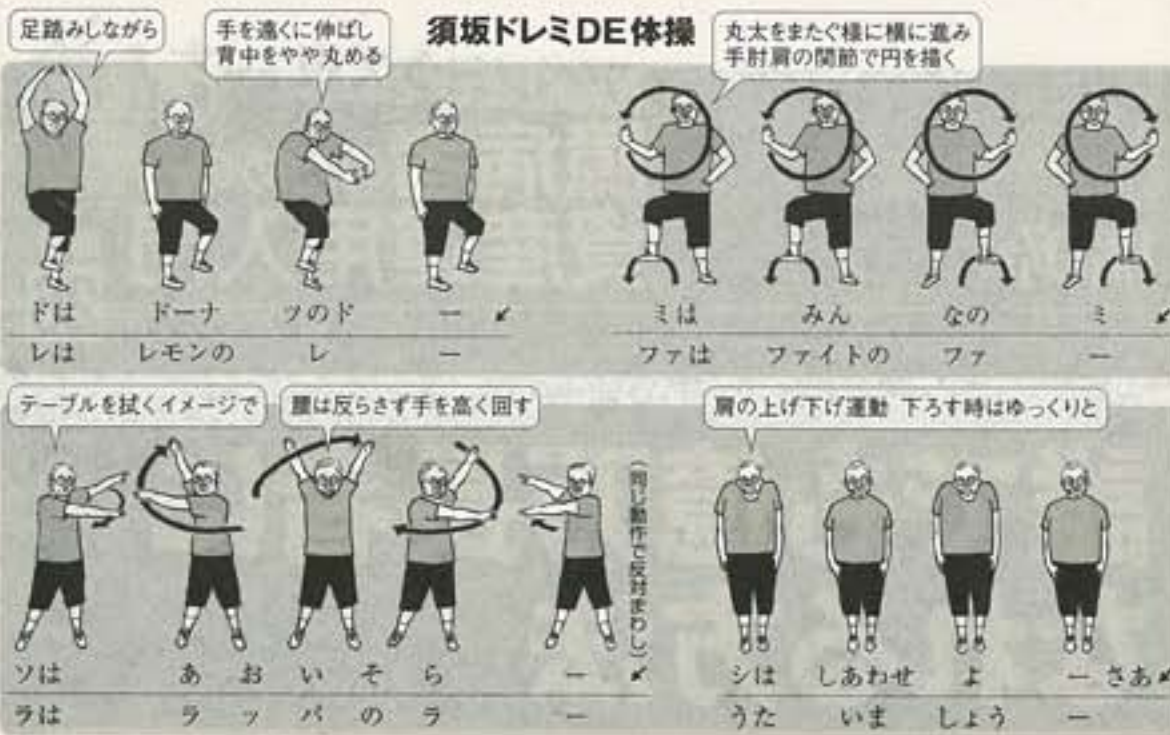


イラスト 平井まくら

60代前半の体の動きを保つ

この日の参加者は約二十名、体操する姿を後ろから見学したが、驚くほどの若々しさだった。六十代、七十代の年齢層にもかかわらず、みな背筋がピンと伸びていて姿勢が良い。体も柔らかく、次の動作に移るのも素早い。ときには両手をあげてジャンプもする。

参加者の一人、高山静子さん（70）に話を聞いた。「六十代前半の体の動きを今も保っていると思います。

以前は坐骨神経痛に悩まされていたのですが、この体操を続けているお陰で、痛みも和らいでいます。みなさんと顔を合わせて運動するのが本当に楽しくて、生き甲斐のひとつなんです」

教室では「ドレミのうた」以外にも、長野県民歌「信濃の国」から、童謡「しゃぼん玉」「しょうじょう寺のためぎばやし」「おきるのかや」「マツケンサンバ」まで、誰でも知っている

る曲に合わせたなつメロ体操が行われていた。参加者は一時間ほどで、六種類の体操を各二セットずつ行う。ドレミのうた以外の曲の振り付けが知りたい読者は、ぜひ須坂市のホームページをご覧ください。やってみるとなかなか難しく、戸惑ってしまう。次は手をどうするのか、足はどちらに動かすのか。歌詞と振りを思い出しながら、歌って体を動かすと、頭を使っている実感がある。

別の参加者、中島ゆり子さん（65）はこう語る。「次の動作を考えながらやる必要があるのが難しい部分もありますが、気持ちよく汗がかけて、体も頭もスッキリします」

中島さんは、一日一回、どれか一つの体操を家でもやるようにしているという。読者各位も、ぜひチャレンジしてみてください。

みなハツラツとして若い! (須坂市)

