



認知症予防「最新レッスン」

3

さらば万歩計！脳が喜ぶ

医師ジャーナリスト
伊藤準也
+ 本誌取材班

心拍数ウォーキング

「今日も一万歩達成だ！」
健康増進のためにと万歩計を身に付け、健康診断の間診で「何か運動をしますか」と聞かれると、胸を張って「ウォーキングをしています」と答える。

そんな人があなたの周りにいるのではないだろうか。だが、それがウォーキングと呼べるレベルではなく、単なる「ダラダラ歩き」であるならば、何の意味もないのである。

「今日も一万歩達成だ！」
健康増進のためにと万歩計を身に付け、健康診断の間診で「何か運動をしますか」と聞かれると、胸を張って「ウォーキングをしています」と答える。

「もちろん歩かないより歩くほうが、健康のためにいいことは間違いありません。ですが、犬の散歩や、近所への買い物ついでのダラダラ歩きでは、どれ

だけ長い距離を歩いてても有酸素運動にはならず、認知症予防には、まるで効果がありません」(横浜市内スポーツ医学センター・長嶋淳三 診療部長)

「今日も一万歩達成だ！」
健康増進のためにと万歩計を身に付け、健康診断の間診で「何か運動をしますか」と聞かれると、胸を張って「ウォーキングをしています」と答える。

増加し、脳を賦活させるのです」(国立長寿医療研究センター・島田裕之 室長)

「今日も一万歩達成だ！」
健康増進のためにと万歩計を身に付け、健康診断の間診で「何か運動をしますか」と聞かれると、胸を張って「ウォーキングをしています」と答える。

と感じるが、それでも会話ができるくらいはベース。階段を駆け上った時のような、ゼゼエと息が切れるような感じでは、ちょっと速すぎます。

「今日も一万歩達成だ！」
健康増進のためにと万歩計を身に付け、健康診断の間診で「何か運動をしますか」と聞かれると、胸を張って「ウォーキングをしています」と答える。

最先端デュアルタスク・ウォーキング術

2013.11.14
週刊文春

クイズを出し合って脳を鍛える!

「じゃあ、これは?」
「沢山あってもったいない」(※2)

次の文章に隠れていることわざを当ててね。
「勝訴するも違法弁護」(※1)

年齢別 目標心拍数

40歳	114~136
50歳	110~130
60歳	106~124
70歳	102~118
80歳	98~112

(安静時心拍数が70の場合)

心拍数をチェック!



「ややキツイ」と感じられる程度の早歩きが目安



※1「うそもほうべん(嘘も方便)」、※2「くさってもたい(腐っても鯛)」
(クイズは「(東大・京大式) 顔がスッキリするパズル」(文春新書)より)

イラスト 平井さくら

だ。製品を製造販売するポラール・エレクトロ・ジャパンの担当者に聞いた。「弊社はフィンランドで三十六年の歴史がある心拍計会社です。みぞおちに心拍数を計測する小型センサーをバンドで取り付け、その

データが腕時計型の端末に表示されるので、常に正確な心拍数をモニターしながら運動が出来るのです。こうした「有酸素ウォーキング」に、さらに「デュアルタスク」の要素を盛り込むのが、最先端の認知症

歩幅の狭い人はリスクが高い

実験に参加した、橋本静子さん(67・仮名)に聞くととてもMCIとは思えないような、ハキハキとした明確な回答が返ってきた。「運動を始めてから物忘れの自覚がなくなりました。いままでは日常の中で何も考えずに無意識のままに行動していたのが、次に何をやるか」をあえて意識して動くようになりました」

非常に簡単なレッスンで

「大切なのは、歩きながら思考や記憶の呼び出しなどを行うことです。これにより脳が賦活する範囲が、運動野に加えて、海馬やその他広範な大脳皮質へも広がる。また、道順を事前に計画してウォーキングをすれば、計画通りに歩くために注意力、記憶力が必要で、これもまた脳への刺激を増やすことにつながります」(前出・島田室長)

て来た言葉の数を数える。
◇「赤い車」
「帽子をかぶった人」など、ウォーキング中に目にする景色からテーマを決め、数を数える。



国立長寿医療研究センター

もうひとつのチェックポイント「歩幅」を気にすること。普通に歩いた時の歩幅が「狭い人」は「広い人」に比べて三・四倍、女性に限れば五・八倍も認知症になるリスクが高い。「歩幅が狭くなるのは、筋力の衰えなど身体機能の変化が必ずしも原因ではありません。実は脳の運動野がある前頭葉が萎縮するなど、脳機能の異変が関係していると考えられます。足を前に出すというシグナルがうまく出せなくなっている可能性があるのです」(東京都健康長寿医療センター 研究所・谷口優研究員)