

医師ジャーナリスト 伊藤隼也 十本誌取材班

感覚神経の鈍い人は危険!

「10秒脚上げ」で簡単チェック

あなたの周りに「自分は歳のわりには運動量が多く、いくら歩いても疲れな

です。ただ、鈍くなるのが「感覚神経」。感覚神経が鈍

感覚神経はカラダの声を聴く

感覚神経は「カラダの声」を聴く「フィードバック系」

「実は、アルツハイマー型認知症になって、「運動神経」はほとんど影響を受けません。歩くことや体を動かすことについては特別不自由になることはないの

は、鈍くなった感覚神経を鍛えなければならぬ。それが、イラスト2と4の体操である。2は、1と同じ動きだが、足を伸ばした状態から十センチ上げて戻す動作を十回続ける。このとき、使っている太ももの表側の筋肉に集中すること。

感覚神経は、カラダの声を聴く「フィードバック系」の神経ルートなのである。人は体を動かすとき、大脳の運動野で発せられた電気信号を運動神経を通じて筋肉に送る。この信号を受け取ったことで筋収縮が起こるのだ。筋収縮はそれ自体がどんな少量の動きであ

と伝えるのが感覚神経だ。筋肉の内部にある筋紡錘が刺激を感じ、そこから脊髄、脳幹、小脳を通じて大脳皮質へと電気信号を送る。この場合の痛みとは、あくまで筋肉を使っている最中に感じる痛みのこと。例えば腕立て伏せをしたときに、腕や胸の筋肉に辛く感じる、あの痛みである。ちなみに、運動してから数時間後、数日後に感じる筋肉痛は、筋肉を過剰に使ったことで、筋肉そのものが傷ついたことによる別の痛みだ。

「感覚神経がきちんと作用しているかどうか、これが認知症への分かれ道なのです。私は、二〇〇一年から厚労省の「認知症予防プロジェクト」のメンバーとして観察研究を続けてきた結果、認知症や、その前駆状態であるMCI（軽度認知障害）の人は、必ずといっていいほど感覚神経が繋がっていないか、鈍くなっていることがわかりました。

筑波大学附属病院の「認知力アップデバイス」で、体操プログラムの担当する本山輝幸氏がこう話す。「実は、アルツハイマー型認知症になって、「運動神経」はほとんど影響を受けません。歩くことや体を動かすことについては特別不自由になることはないの

は、鈍くなった感覚神経を鍛えなければならぬ。それが、イラスト2と4の体操である。2は、1と同じ動きだが、足を伸ばした状態から十センチ上げて戻す動作を十回続ける。このとき、使っている太ももの表側の筋肉に集中すること。

体全体でゆっくりと十回、十センチ程度上下する。膝が痛い人は中腰にならずに、踵だけを上げた状態で同様に上下する。太もも全体の筋肉に集中すること。

人は三、四週間で筋肉の痛みを感じる事が出来るようになります。単なる筋トレでは効果がありません。大切なのは使っている筋肉を強く意識し、痛みを感じるようなイメージを持って集中することです。太ももの筋肉であれば、そこを見つめたり、手で触りながらやると効果的です（同前）

「感覚神経がきちんと作用しているかどうか、これが認知症への分かれ道なのです。私は、二〇〇一年から厚労省の「認知症予防プロジェクト」のメンバーとして観察研究を続けてきた結果、認知症や、その前駆状態であるMCI（軽度認知障害）の人は、必ずといっていいほど感覚神経が繋がっていないか、鈍くなっていることがわかりました。

ように伸ばす。出来るだけ膝を曲げないように。その上で脚をさらに十センチほど上にあげて、その状態を十秒ほど保持する。

は、鈍くなった感覚神経を鍛えなければならぬ。それが、イラスト2と4の体操である。2は、1と同じ動きだが、足を伸ばした状態から十センチ上げて戻す動作を十回続ける。このとき、使っている太ももの表側の筋肉に集中すること。

体全体でゆっくりと十回、十センチ程度上下する。膝が痛い人は中腰にならずに、踵だけを上げた状態で同様に上下する。太もも全体の筋肉に集中すること。

人は三、四週間で筋肉の痛みを感じる事が出来るようになります。単なる筋トレでは効果がありません。大切なのは使っている筋肉を強く意識し、痛みを感じるようなイメージを持って集中することです。太ももの筋肉であれば、そこを見つめたり、手で触りながらやると効果的です（同前）

「感覚神経がきちんと作用しているかどうか、これが認知症への分かれ道なのです。私は、二〇〇一年から厚労省の「認知症予防プロジェクト」のメンバーとして観察研究を続けてきた結果、認知症や、その前駆状態であるMCI（軽度認知障害）の人は、必ずといっていいほど感覚神経が繋がっていないか、鈍くなっていることがわかりました。

感覚神経を鍛える体操

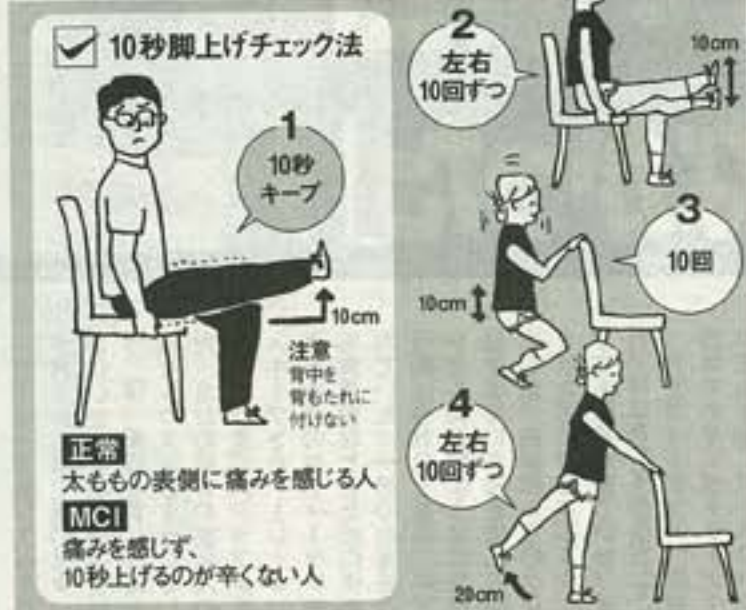


イラスト 平井さくら

二〇〇九年、神奈川県内で三十一人の男女（平均年齢七十二歳）が週一回、三カ月間の介護予防教室（計十一回）に参加した。ここでは認知機能検査に「フアイブ・コグ」という、MCI状態を低下する認知機能評価に用いられた。東京都健康長寿医療センター研究所が中心となって開発した。スクリーンに映し出される課題について、用紙に回

「記憶」の改善率が152%
答を記入する形式で、およそ四十五分間の時間を要する。「注意」「記憶」「視空間」「言語」「思考」の五分野の認知機能についての検査だが、「記憶」であれば、「スキー」「ラグビー」「ゴルフ」「野球」のように、映し出された四つの単語を記憶し、それを約十五分後に答えるといったもの。また「思考」では「ルビー」「ダイヤ」という二つの単語から連想される

単語を答えるといったテストだ（正解はまちまち）。教室参加前と参加後と比較したところ、MCIの人たちは全ての項目で、健康者の平均点と同レベルまで機能が改善するという結果が出たのだ。特に「記憶」は、改善率がなんと一五二%という驚異的な数字をたたき出したのである。