

脳の働きで、最も広い領域が割り当てられた身体はどこかご存じですか。答えは「手指」です。

手指は第2の脳ともいわれ、脳の運動野と感覚野の3分の1以上を占めており、その感覚は研ぎ澄まされていて繊細な動作を可能にしています。昔から「よく手指を使う人はボケない」と言われていますが、実際、手指を使う職業の人の代表とも言えるピアノリストの多くは高齢でも認知機能は保たれていることが多く、亡くなる直前まで現役ピアノリストという人も少なくありません。特にピアノ

▶手指を使うことや 有酸素運動が認知症の予防に！



ストや陶芸に携わる芸術家は、手指を動かすだけではなく記憶力や想像力を働かせることでより脳が刺激されると言われています。

さまざまな研究で、手指を積極的により多く使うことによって脳の広い範囲が

刺激されて脳血流が増加し、活性化に寄与することがわかっています。

みなさんも身の回りの生活を振り返ってみてください。仕事や料理などの家事で手指を使う場面は多くあります。趣味

としてピアノなどの楽器、陶芸、絵画などへ挑戦するのもお勧めですが、日常生活の中で料理などの家事に積極的に従事して、さらには手紙や日記を書く習慣が脳の活性化ひいては認知症予防につながるのです。

次に運動と認知症予防について解説します。運動には大きく分けて「有酸素運動」と「無酸素運動」があります。簡単にいえば、有酸素運動は呼吸で取り込んだ酸素を細胞のエネルギーとして取り出しながら行う軽めの運動で、ウォーキング、水泳、サイクリングなどがあります。無酸素運動は筋肉の細胞に含まれる糖分

をエネルギーに変えることでパワーを引き出す強い負荷の運動で、筋トレが代表的です。

特に有酸素運動が認知症予防に効果的で、全身の血流が良くなることで脳にも酸素や栄養が行き渡り、記憶の中枢である海馬などの働きが強化されます。睡眠の質を高めることや生活習慣病の回避にもつながり、運動習慣がアルツハイマー型認知症の発症リスクを40%軽減するという研究報告もあります。

特にお勧めなのは、二つのことを同時に行う脳トレ・ウォーキングです。しりとりや引き算、頭の中で俳句や川柳を詠みながら週に3、4回、1回につき30分程度少し汗ばむくらいの速さで歩きまわよう。脳トレ・ウォーキングで脳を元気に生き生きと…。さあ、さっそく今から始めましょう！
(亀田北病院院長)