

# 特別 コラム

# 健康づくりの『今』

人は疾病になることを恐れ、いつの時代も人は若さを求め、老いに抗する策を考えます。上手に認知症と向き合いながらQOL維持を目指しましょう！

情報が錯綜する現代日本だからこそ、知っておきたい正しい知識。

今回のテーマは、「認知症と運動」。運動による認知症予防効果とメカニズムについてお話を伺いました。



### 【執筆者プロフィール】

筑波大学大学院  
人間総合科学研究科 教授  
田中喜代次 氏

生活習慣病研究の第一人者であり、自治体や病院での運動指導、減量教室の指導を行う。研究論文、著書、講演等多数。

## 最

近はガンよりも認知症を恐れる人が増加しています。

それは認知症の悲惨さを認識しているからではないでしょうか。

認知症は、健常者にみられる単なる物忘れとは異なります。今後の高齢化とともに、認知症患者が確実に増えると予想されています。しかし、近年の研究結果から認知症患者においても生きがいや幸福感を得る手段の一つとして運動が活用できる時代に切り変わってきています。

## 研究成果からみた運動による認知症予防効果

ある研究結果では、日常生活の中で歩行距離の多い群は、少ない群と比べ、6〜8年後に軽度認知障害が発症する確率は小

さいと報告されました。(Yaffe

ら 2001) また、高齢者約千七百人を平均6年間にわたり追跡した研究 (Larsonら 2006) によると、追跡開始時点で一日15分以上の運動を週3回以上習慣化していた群の認知症発症率は年間千人中13人、週3回未満の群は20人であったことを報告しています。さらに7年間にわたるKramerの調査では、一日に400m以下の歩かない群は、3200m以上のよく歩く群と比べて約2倍アルツハイマー病を発症したと報告されています。さらに近年では、筋力トレーニングが高齢者の認知機能を改善しうると結果報告されています(本山氏ら 2012)。



これら多くの研究を総合する

と、1日30〜60分間程度の運動の習慣化が認知症の予防・発症の遅延化に有効であると結論付けられます。なお、運動の習慣化は、社会参加(会合、食事、ボランティア活動など)の機会の増加と関連が深く、外部から受ける心理的・社会環境的刺激量が多くなる可能性があります。認知症予防効果を促進すると考えられています。

## 運動による認知症予防のメカニズム

運動が認知機能を向上させるメカニズムの一つとして、脳細胞内プロセスに好影響を与える循環器系機能の改善が挙げられ



ます。また、神経成長因子が神経新生を促進し、シナプスの残存率や可塑性を高めうると考えられます。

また、運動が脳機能に間接的に与える良い効果として、肥満の予防や脳血管障害の予防があげられます。継続的な運動は、高血圧発症の抑制、脂質代謝悪化の抑制(改善)、血小板凝集能の抑制、神経成長因子の増加、肥満の抑制につながります。

## 運

動の習慣化は、生活習慣病の予防・改善はもとより、認知症の予防という2つの効果が期待できます。生活習慣病と認知症を連続した病態と捉えることで、早期から運動を習慣化し、徹底した予防に備えることが理想的でしょう。