

噂の検証③① 認知症予防には認知予備力!?

“認知症になったらどうしよう”多くの方が心配されていることだと思いますが、2025年には高齢者の5人に1人が認知症を患っているとの推計もあります。しかし、運動に加えて、今回、取り上げる「認知予備力」を鍛えておけば推計通りにはならないかも!?

○アルツハイマー病はアミロイドβの蓄積が原因?

アルツハイマー病は、脳の中のゴミのようなアミロイドβ(ベータ)というたんぱく質がたくさん蓄積することが原因と言われています。

しかし!

アミロイドβの蓄積量が多いのに

認知機能が…

正常



矛盾する結果が…
なぜ?



低下



これらを説明する1つに「ナンスタディ」という有名な研究があります。これは1986年に始まった同じ生活習慣の75歳以上のシスター(678名)の追跡調査です。「100歳の美しい脳 デヴィッド スノウドン著」参照

○101歳シスターはアルツハイマー病の脳なのに…

「彼女の脳は萎縮が進み、さらにアミロイドβや神経細胞の変性が数多く発見され、アルツハイマー病の所見が確認されたにもかかわらず、生前の彼女は認知機能にまったく衰えをみせていなかったのです」…不思議ですよ?

彼女たちの死後の脳解剖の結果と生活記録等から、20代の時に書いた文書、日記、手紙に複雑な文章を書いていた人は、認知機能に低下はなかったそうです。

よって、脳を使っている人ほど、多少の脳の萎縮があっても残りの脳細胞の働き「認知予備力」で認知症の症状が出にくくなるのではないかと推測されています。

結論として、まだまだ研究段階ではありますが、活動的な生活(人と話す、読み書きする、外へ出て身体を動かすなど)を実践し続けることで、認知予備力が向上し、認知症を予防できる可能性がある、です。

今月の三分体操

-LOPSヨガ⑤-

LOPSストレッチ(16種目)にヨガを取り入れました。ヨガは呼吸を意識して行います。呼吸の基本は鼻呼吸で自分のペースで吸う/吐くをゆっくりと行います。痛みがある時は中止しましょう。

指導員M.M

骨盤を立てて座ります。座面を高くすると座りやすくなります。LOPSヨガ①(H30.4月号参照)

1. 股関節



①足裏を合わせ、息を吸いながら背筋を伸ばします



横からの姿勢

お尻で床を
押します



②吐きながら足とお腹の距離を近づけ、呼吸を2回行ないます

2. お尻～腰



①左足を手前にしてあぐらで座り、息を吸いながら背すじを伸ばします



右のお尻を床に
おろします



②吐きながら上体を倒し、手を左へスライドし、呼吸を2回行ないます
足を替え反対も行います

3. 太もも裏



左膝は軽く曲げます

膝とつま先を
天井に向けます

①右足裏を左内ももにつけます。息を吸いながら背すじを伸ばします



横からの姿勢



余裕があれば膝を伸ばします

②吐きながらお腹をももに近づけ、呼吸を2回行ないます

足を替え反対も行います