

## 健康余命とトレーニング … 3

市川治療室 No.325.2015.08

### 脳トレーニング

5月から三回シリーズで筋肉トレーニング・骨トレーニング・関節トレーニングのトレーニング方法をご紹介します。

今月は「脳トレーニング」の方法をご紹介します。

筋肉・骨・関節などの各トレーニングがそれらの機能低下予防・改善を目的としたものですが、脳トレーニングは脳機能（認知機能）の予防を目的としています。

認知機能低下の予防・維持・改善には、色の濃い野菜や青魚・赤ワインなどの抗酸化食品を摂取することとか、頭と四肢（特に指先）を使うようにすることとか、散歩などの運動をすることとかがよく紹介されます。

これらが良いとされている根拠は「疫学」によります。疫学とはある集団を観察してその傾向を調査研究するものです。

つまり、野菜を多く摂取する地方とそうでない地方での認知機能低下状況とかゲームをよくする人とそうでない人の違いを観察して認知機能低下にはどのようなことが良いかを研究する方法です。

疫学はあくまでも集団の傾向ですから、貴方がそのような食事習慣・生活習慣をしても認知機能の低下予防に有効かは分かりません。

この観察型の研究に対して、普通の人（貴方）がどのような生活習慣を取り入れることで認知機能低下予防に有効なのかという「実験型の研究」があります。

今のところ、この実験型研究で「脳機能低下予防に効果がある」とわかっているのは「運動」です。

運動の種類については、ウォーキングの様な有酸素運動でも筋力アップ運動のような無酸素運動でも効果に差はないとのこと。

ただ、運動の強度（負荷）が中程度以上の時のみに効果が確認されています。

中程度の強度とは「安静時の心拍数に20～30ほど増えている」状態、運動時に少し汗をかくくらいのもので。

比較的簡単で持続できそうな運動方法は「ウォーキング」です。その内容は「良い姿勢」「歩幅はやや広く」「バネのように」「5000歩」を目指しましょう。

ウォーキング 歩数と予防可能性のある病気

2000歩…寝たきり

4000歩…うつ病

5000歩…認知症・心疾患・脳卒中  
7000歩…動脈硬化・骨粗鬆症・骨折  
7500歩…筋減少症・体力低下  
8000歩…高血圧症・糖尿病  
9000歩…高血圧・高血糖  
10000歩…メタリックシンドローム  
12000歩…肥満

東京都健康長寿医療センター研究所の発表から