

今回のテーマ

「認知症と運動～その1～」

今回は、**認知症と運動の関係**についてお話しします。

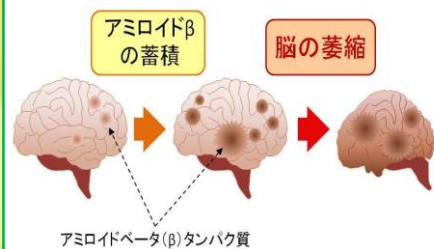
認知症とは、**大脳**の側頭葉に位置する“**海馬(かいば)**”に、**アミロイドβ**というタンパク質が沈着し、**神経細胞死に伴う海馬の萎縮**によって引き起こされる**認知機能低下**のことを言います。

海馬の役割は、**新しい情報や最近の出来事**を一時的に蓄えておく**短期記憶**を担当しています。

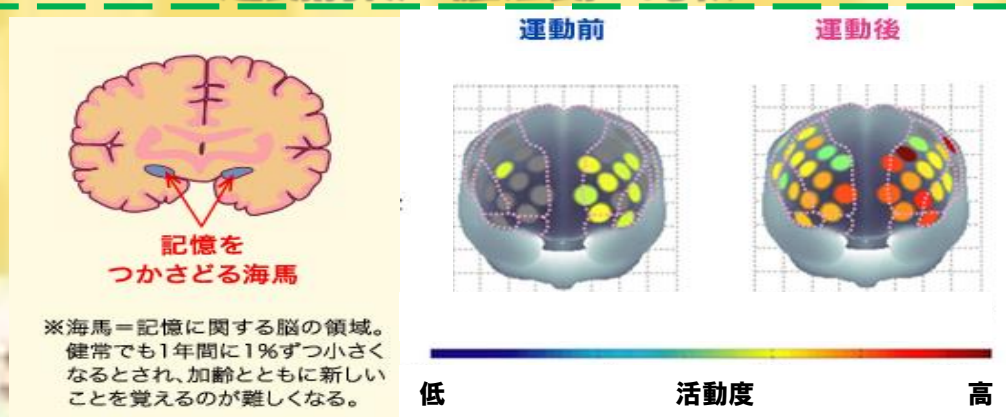
そのため、この部位が侵されると、**①短期記憶の困難**、**②年月日が分からなくなる見当識障害**、**③ものがなくなったときに他人を疑ってしまうものとりれ妄想**が主な症状として出現します。

そこで、現在認知症に対して効果的であるとされている、**薬を使わない治療法**があります。それが、**運動療法(運動)**です。運動をすることにより、**脳が活性化し、大脳を含めた全身の神経細胞の増加・成長が促進**されることや、**アミロイドβなどの異常蛋白の沈着を防ぎ、認知機能の予防・改善の効果がみられます**。さらに、**筋力増強や心肺機能向上、代謝亢進**など、**神経以外の全身への良い影響も与えてくれる**といわれています。

アルツハイマー型認知症の経過



運動前後の脳活動の比較



また、**音楽療法**を用いた、**リズムに合わせながらの運動**や、**頭の体操(脳トレ)**を組み合わせることによって、さらに高い効果を得ることが可能になります。**最近物忘れが多い、日付けを思い出せない、といったことが気になりはじめましたら、まずは運動から始めてみる**はいかがでしょうか。その際は、無理のない範囲で軽い運動から始めることをお勧めします。次回は、具体的な運動内容と、音楽療法や脳トレを併用する場合の運動方法についてお話しします。