

## 生涯現役

### 認知症と筋トレ

#### 《生活筋トレ講座～第11回》

(医) 真成会 野口医院  
野口眞利

皆さん、もう秋ですね。この夏は猛暑に悩まされましたが、如何おすごしでしたか？さて、今回は脳のお話です。今や、80歳以上は2人に1人と云われる認知症。医療に於いて脳や心臓などの血管の病気は“単純な治療”で予防することが出来るようになりました。然しながら、アルツハイマー型認知症、又は混合型の予防は“単純な治療”では予防することが出来ません。脳はカラダの中でも沢山のエネルギーを消費するかなり特殊な臓器。又、記憶の中樞・海馬の神経細胞は脳の中でも最もナイーブな神経細胞と云われています。即ち傷心で傷つき易い乙女心の大食漢と云うところでしょうか。活性酸素とは、言わばカラダに出来る“サビ”のこと。この“サビ”の発生源としてストレス・睡眠不足・悪い食生活・運動不足があります。

さて、認知症を運動で予防するにはどうすれば良いのでしょうか？まず“筋トレ”イズファースト。筋トレをすると筋肉をつくる過程で沢山のホルモン（テストステロン・生長ホルモン・セロトニンなど）が出来ますが、これらホルモンには、抗酸化力が有ります。更に何と海馬新生にも役立つのです。

筋肉をつくるには2ヶ月かかります。筋肉が増えると必ず毛細血管が、栄養、ホルモン、酸素など供給のネットとして増えてきます。以前にも紙上で申し述べましたが、筋トレに加えて、ちょっと苦しいジョギングや早歩き、(併せてサーキットトレーニングと言う)。これらの、ちょっと苦しい有酸素運動をすることで脳の血流が増えること、更に毛細血管を増やすことが出来ます。栄養供給ルートを増やし、筋肉でのエネルギー生産を増やすことこそ海馬を守るひとつの道と考えています。