

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」(26)

平成 26 年 11 月 27 日

村山 章

筋トレ（運動）は脳トレに通ずとか、筋トレに勝る脳トレはないとかいわれています。米国の国家的調査研究とされる「フラミンガム・ハート・スタディ（FHS）」によりますと、認知症や脳卒中の発症リスクは歩く速度と握力に大きく関係しているようです。平均年齢 62 歳未満の男女 2,400 人に 11 年間追跡調査を行った結果、歩くのが遅い人は認知症を発症しやすく、握力がより高い人の方が脳卒中や一過性の脳虚血発作を発症するリスクが 42%も低いことが判明したそうです。指先と脳の深い関係はよく言われますが、握力も脳と大きく関係しているのですね。そして歩行の遅さは記憶力、言語能力、意思決定能力の低下とも関係し、逆に握力が強い人は意思決定能力が高いそうです。面白いですね。私たちの仕事でタオルの納品袋の紐を縛る際は随分握力を使います。自分の脳の訓練のためと思って、きつく締めて縛ることが大切です。

一生継続できるほど好きなスポーツをもつことは重要です。でも、私たちの日常生活のなかでも簡単にできる筋肉トレーニングはたくさんあります。たとえば週に合計 1 時間半程度のウォーキングでも脳の認知能力を保つ効果があるそうですし、意識して早いペースで歩くとか、アップダウンのある道を歩く、歩くスピードに強弱をつけるなど、簡単な工夫をするだけで筋肉を鍛えることができるそうです。

元々、私たちの肉体は動かして当たり前に行っているのですから、その肉体を動かさない生活を続けてしまつては、「メタボ」「ロコモ」になり「認知症」になってしまうのは当然です。そして食生活の変化とストレス社会の広がりによって、なんと二人に一人が癌になり三人に一人が糖尿病になるという現代社会が生まれています。そうした状況が年々増える医療費につながり、2011 年度の国民医療費は 38 兆 6,000 億円にまで上昇、国家予算を圧迫しています。

さあ、皆さんも多いに体を動かしましょう。