

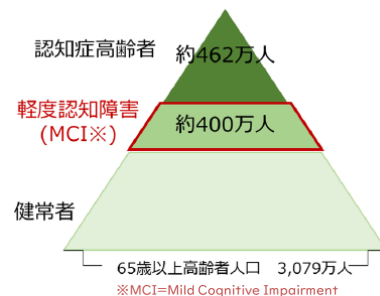
日々の生活習慣の意識が重要! 認知機能低下を食い止めるカギは「運動」だった! ～ 楽しく実践できる運動法「メディカルウォーキング」とは!? ～

厚生労働省によると、日本はかつてない高齢化が急激に進行し、特に75歳以上の後期高齢者が増えており、「人生100年時代」が現実のものとなりつつあります。

高齢になっても元気でイキイキと毎日を過ごす「生涯現役」というのは多くの人が望むことです。健康に長生きするためには、寝たきりや認知機能の低下が進行する前に、一人ひとりが生活習慣に気を遣い、維持していくことが重要です。

<軽度認知機能障害(MCI)は回復の可能性あり!>

MCIとは、認知症発症の可能性がある認知症予備軍のことで、全員が認知症を発症するとは限らないものの、年間約5～15%が認知症を発症する高リスク群と言われています。厚生労働省のデータによると、日本の認知症患者数は、年々増え続けており、65歳以上の4人に1人はMCIもしくは認知症であることが分かりました。認知症予防の観点からは、MCIを早期発見することが重要。早期発見によって、日常生活を見直し、生活習慣を改善することで、認知症への移行を食い止めたり、遅らせるなどの対応が可能になることもあります。



参考:「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」

生活習慣の改善で重要なのは、日々の生活に「運動」「食事」「睡眠」をバランスよく取り入れることです。2019年にWHOから初めて発表された「認知機能低下および認知症リスク低減」のガイドラインの中では、1番目に推奨されているのが「身体活動の介入」、つまり「運動」です。今回は、その「運動」についてご紹介します。

認知機能の維持には運動が効果的!

認知症の発症率と「運動」の関連性を調べた研究は数多く存在します。その多くで「高齢者の運動や身体活動は、認知機能の低下や認知症発症予防に効果的」という結果が得られています。「運動」が直接的に脳に良い影響を与えることに加え、高血圧、インスリン抵抗性、高コレステロールといった介入可能な心血管病リスク因子に対しても、間接的に良い影響を与えられていると考えられています。

<運動習慣の改善が認知機能に効果を示した研究データ>

データ① 参考: Weuve J, Kang JH, Manson JE, Breteler MMB, Ware JH, Grodstein F: Physical activity, including walking, and cognitive function in older women. JAMA 2004; 292:1454-1461

【概要】70～81歳の18,766人の女性に、日常生活での活動度を質問紙にて調査。最も身体活動レベルが高い群と最も身体活動レベルが低い群の間で、認知症発症率を比較。電話で認知機能について2年間に2回調査し、評価した。

【結果】少なくとも、1週間に1.5時間以上歩行する群は、週に40分以下しか歩行しない群よりも、認知機能低下が有意に減少した。



データ② 参考: Larson EB, Wang L, Bowen JD, McCormick WC, Teri L: Exercise is associated with reduced risk for incident dementia among persons 65 years of age and older. Ann Intern Med 2006; 144

【概要】1,740人の65歳以上の高齢者を平均6.2年間、経過観察

【結果】週に3回以上運動した群は、認知症の発症が1,000人に対して13人であり、19人が認知症を発症した3回未満の群と比べて、発症が有意に少なかった。



このように、「運動」は認知機能の維持や認知機能の加齢による低下の予防により効果があるとされています。しかし、加齢に伴い身体機能が低下していく高齢者にとって、一定の運動を行い、それを持続するのは必ずしも容易ではありません。身体能力や健康状態の許容範囲で、ご自身に合った継続的な運動習慣を身につけることが大切です。

手軽にできる効果的な運動法とは？

運動は、高齢者の健康に重要な認知機能維持、筋肉量維持・増進のどちらにもよい影響が期待できます。今回は、楽しみながらも実践しやすい運動として、「メディカルウォーキング」をご紹介します！

✓メディカルウォーキング

健康づくりに大切な「歩く×食べる×つながる」のパッケージ

メディカルウォーキングは、単なる歩行法ではなく、インターバルウォーキングや大腰筋ウォーキング、食事やアミノ酸摂取、さらにコミュニケーションなど、すべてを含めたパッケージになっています。良いものをどんどん取り入れて、より良いものへと進化していく、医学と栄養学の知見に基づいた科学的健康増進メソッドです。

<2020年度版 メディカルウォーキング>

①歩く

筋肉に負荷がかかる「速歩(さっさか歩き)」と負荷の少ない「緩歩(ゆっくり歩き)」を数分間ずつ繰り返す「インターバルウォーキング」と歩幅を広げるために大腰筋を鍛えながら歩く「大腰筋ウォーキング」を行います。歩数ではなく、歩幅・歩行速度を維持、亢進させることに主眼を置き、筋肉量の維持、増進を目指します。

②食べる 【味の素がサポート】

運動後に栄養分を摂取します。運動後に栄養分を摂取しないと、筋肉の合成と分解のバランスが崩れて、筋肉量が減少してしまいます。特に骨格筋を増やすにはアミノ酸が重要なので、アミノ酸が摂れる高機能ドリンクがおすすめです。また、運動の合間に、水分補給を兼ねてアミノ酸飲料を飲むことも効率的な筋肉合成が期待できます。

味の素グループは、アスリートサポートや研究により培ったスポーツ栄養の知見も活かしドラッグストアなどを通じた情報提供を行い、特に高齢者の運動習慣づくりをサポートしています。

③つながる

一人で行わず、仲間と楽しく行うことが重要です。その方が継続しやすいことに加え、幸せを感じ、健康で長生きするからです。さらに、その輪が広がっていくと地域も元気になります。実際、健康な人が多い街では、健康に関心がない人まで影響され、健康になるという結果も出ています。まさに「みんながみんな健康になる」です。

ウィズコロナ・ポストコロナの時代は「誰一人取り残さない」社会づくりが大切です。メディカルウォーキングでは、楽しく実践していたらみんながいつの間にか健康で活動的になっているというような「みんながみんな幸せになる」社会を目指していきます。

メディカルウォーキング



歩く

インターバルウォーキングと大腰筋ウォーキングで歩く速さと歩幅をUP



食べる

筋肉の材料・たんぱく質摂取は必須。アミノ酸飲料などで効率的に。



つながる

人との交流が健康につながる。みんなで楽しみながら取り組むと続けられる。



▼メディカルウォーキングについてお話しできる方はこちら！

秋山和宏先生

一般社団法人チーム医療フォーラム代表理事/ 東葛クリニックみらい院長

1990年、防衛医科大学卒業。東京女子医大消化器病センター、至誠会第二病院を経て、1999年より東葛クリニック病院勤務。「参加する医療で社会をよくする」ことをめざし、一般社団法人チーム医療フォーラムを設立。医学博士、経営学修士(MBA)、日本臨床栄養代謝学会代議員、日本褥瘡学会評議員。

著書『人生100年時代の養生訓』『医療システムのモジュール化』など

【味の素グループについて】

味の素グループは、“アミノ酸のはたらき”で食習慣や高齢化に伴う課題を解決し、人々のウェルネスを共創する、食と健康の課題解決企業を目指しています。

今後も当社は、認知機能低下リスク低減に取り組み、健康寿命の延伸を実現してまいります。

私たちは、“Eat Well, Live Well.”をコーポレートメッセージに、アミノ酸が持つ可能性を科学的に追求し、事業を通じて地域や社会とともに新しい価値を創出することで、さらなる成長を実現してまいります。

味の素グループの2019年度の売上高は1兆1,000億円。世界35の国・地域を拠点に置き、商品を販売している国・地域は130以上にのぼります(2020年現在)。詳しくは、www.ajinomoto.co.jpをご覧ください。

※本資料にて記載しているデータを使用する際は、各所へ使用の許諾をお願いいたします。