

# 脳をもっと元気にしよう！

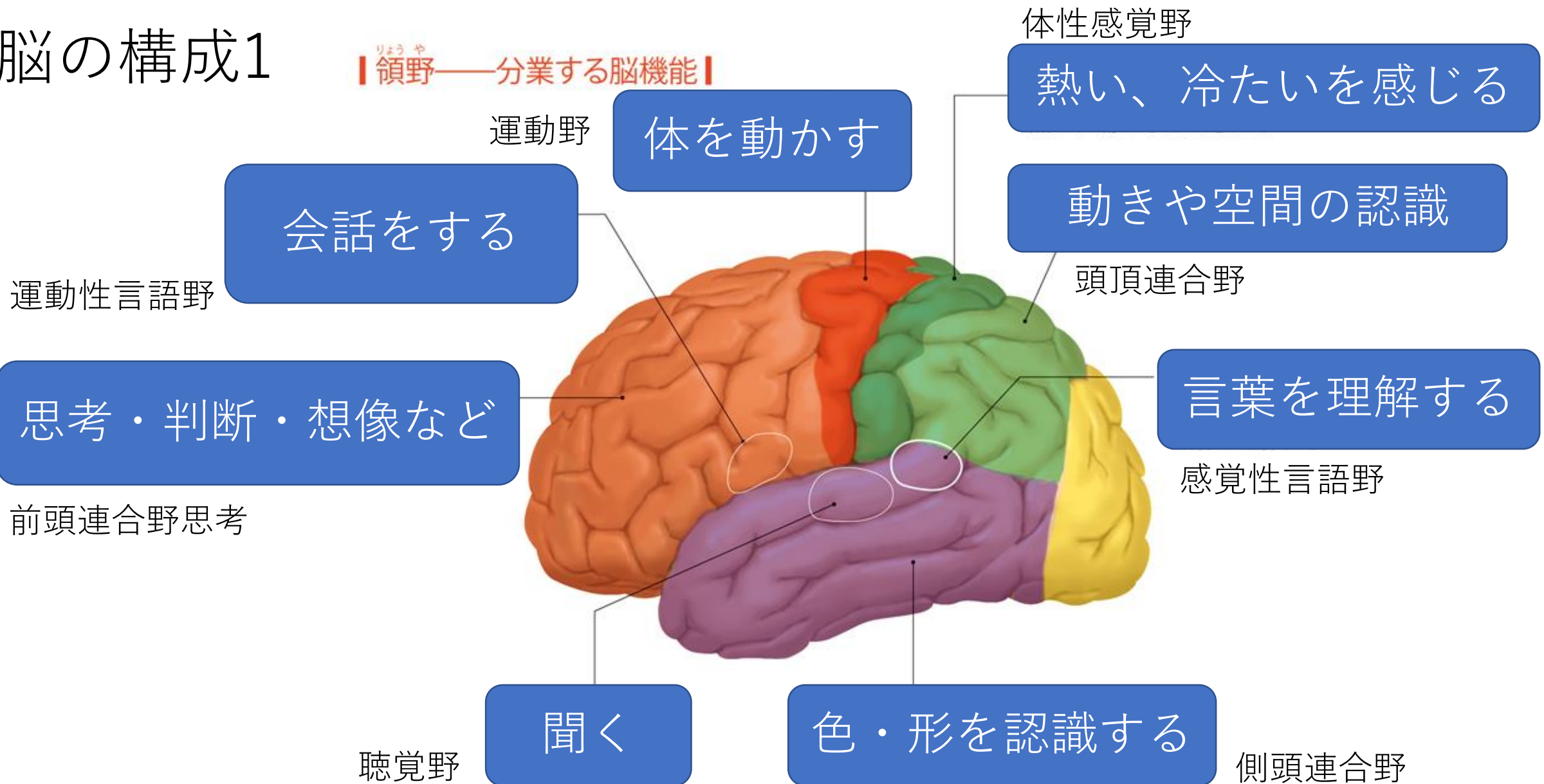
～脳のことをもっと知れば、脳も体も心ももっと元気になる～

富士見台デイサービス

松森 久幸

# 脳の構成1

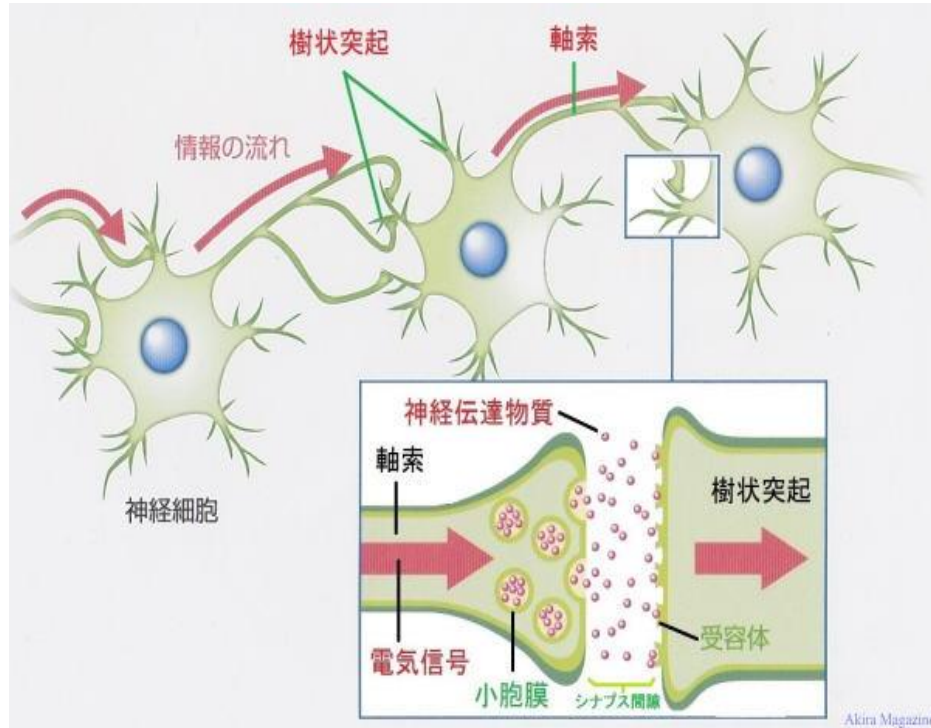
リョウヤ  
| 領野——分業する脳機能！



脳はそれぞれの場所に、それぞれの働きがあります

# 脳の構成 2

1000億個以上の神経細胞から構成されている



神経細胞の「情報伝達」  
↓  
バケツリレー



神経細胞がバケツリレーのように情報を伝達していく

## —他にも覚えてほしい脳の特徴—

1. シナプスも神経細胞も使わなければ休んだり、死んだりする  
(**血流の不足が原因**)
2. 血流不足にとっても弱い (血液全体の20%くらいを脳で使う)
3. 脳は加齢により萎縮する。だいたい5~6%

**どうすれば、脳は元気になるの？**

**脳の血流量が増えれば脳は元気になります**

## 脳の血流量を増やすにはどうしたらいいの？

- 全身の血液の循環を良くする→
  - ①運動をする
  - ②バランスの良い食事
- 脳への血流量を増やす→
  - ③知的活動（特に手を使った）
  - ④コミュニケーション

# ①脳を元気にすることと運動が関係するのは知っていますか？

1 有酸素運動が脳を元気にします

- 血液循環を良くし、脳血流をスムーズにする
- 直接、脳神経にも良い影響を及ぼす

ウォーキング、ジョギング、スイミング、自転車、エアロビクスなど

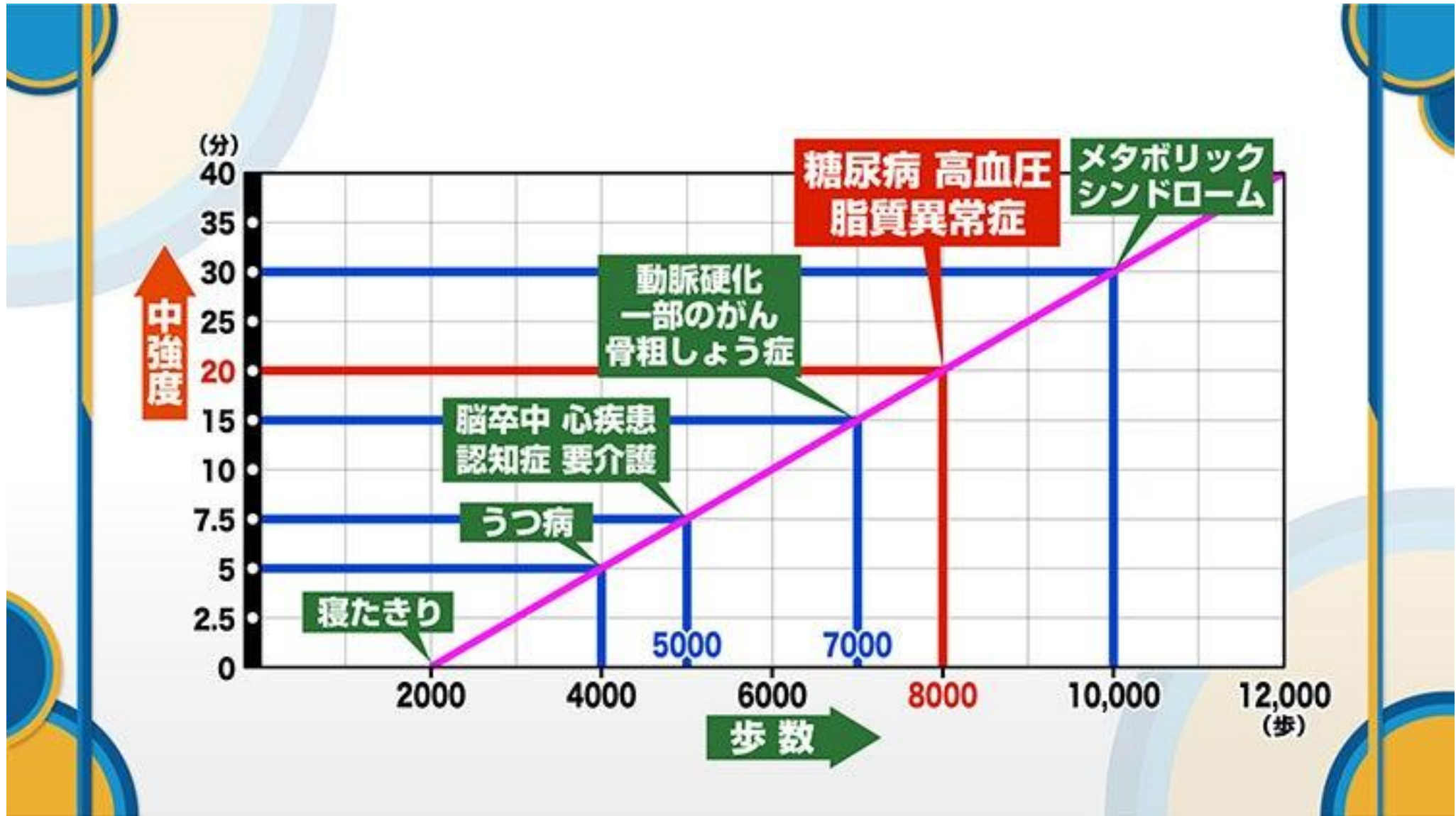
特に**ウォーキング**がとっかかりやすい

## ー運動がどのように、脳神経に良い影響を及ぼすのかー

- **脳内の認知情報を伝える物質（アセチルコリン神経）の活性化**  
アセチルコリンが減ると認知機能低下につながる
- **海馬（記憶）や大脳皮質（脳の中心的役割）の血流増大**
- **脳内のゴミ（アミロイド $\beta$ タンパク）の蓄積予防効果がある**  
アミロイド $\beta$ タンパクが脳に蓄積すると脳の神経細胞にダメージを与える
- **脳細胞を成長させる物質（神経栄養因子）の分泌増加**  
シナプスや脳神経を成長させる



# ウォーキングの歩数と健康の関係 (やっではいけないウォーキングより：著青柳幸利)



## ②脳が元気になる食事って、どうすれば良いの？

- ・ バランスのとれた食事  
ミネラル豊富、炭水化物控えめ、  
塩分・糖分控えめ、  
野菜たっぷり、良質なたんぱく質
- ・ 腹7分目くらい  
長寿遺伝子が活性化する
- ・ 3食きちんととる  
朝食を抜くと昼食後血糖値が上がりやすい

おすすめの食材		
緑黄色野菜 カロテノイド 	週6日 以上	その他の野菜 食物繊維 
ナッツ類 $\alpha$ -リノレン酸 	週5回 以上	ベリー類 アントシアニン 
豆類 大豆イソフラボン 	週3回 以上	全粒穀物 ビタミン ミネラル、食物繊維 
鶏肉 イミダゾールジペプチド 	週2回 以上	魚 DHA/EPA 
		ワイン ポリフェノール (レスベラトロール) 

# 偏った食事はなぜ悪いの？

## 生活習慣病を招く

- ・ 糖尿病：高血糖な血液は血流を悪くする
- ・ 高脂血症：中性脂肪、コレステロールが多いと血液がドロドロになり、血栓ができる。

つまり、全身の血液の循環が悪くなります

### ③なぜ、手を使うと脳が元気になるのだろう？

脳の中での割合の大きさを示している

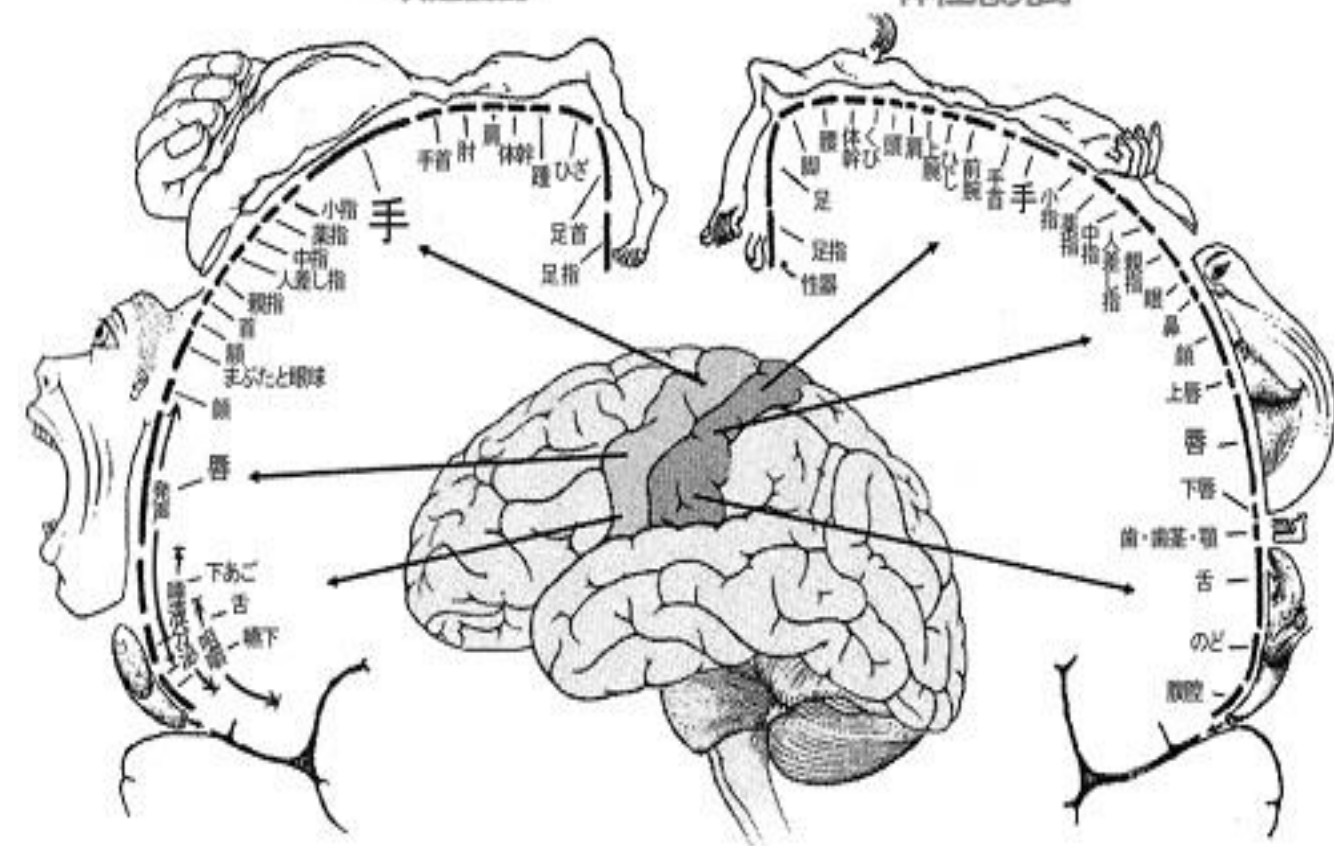
**手、舌、唇が非常に大きい**

手や口を使うことで脳神経が活性化し脳の血流が増える！

手芸、楽器演奏、家庭菜園  
陶芸、パソコン、絵画など

一次運動野

体性感覚野



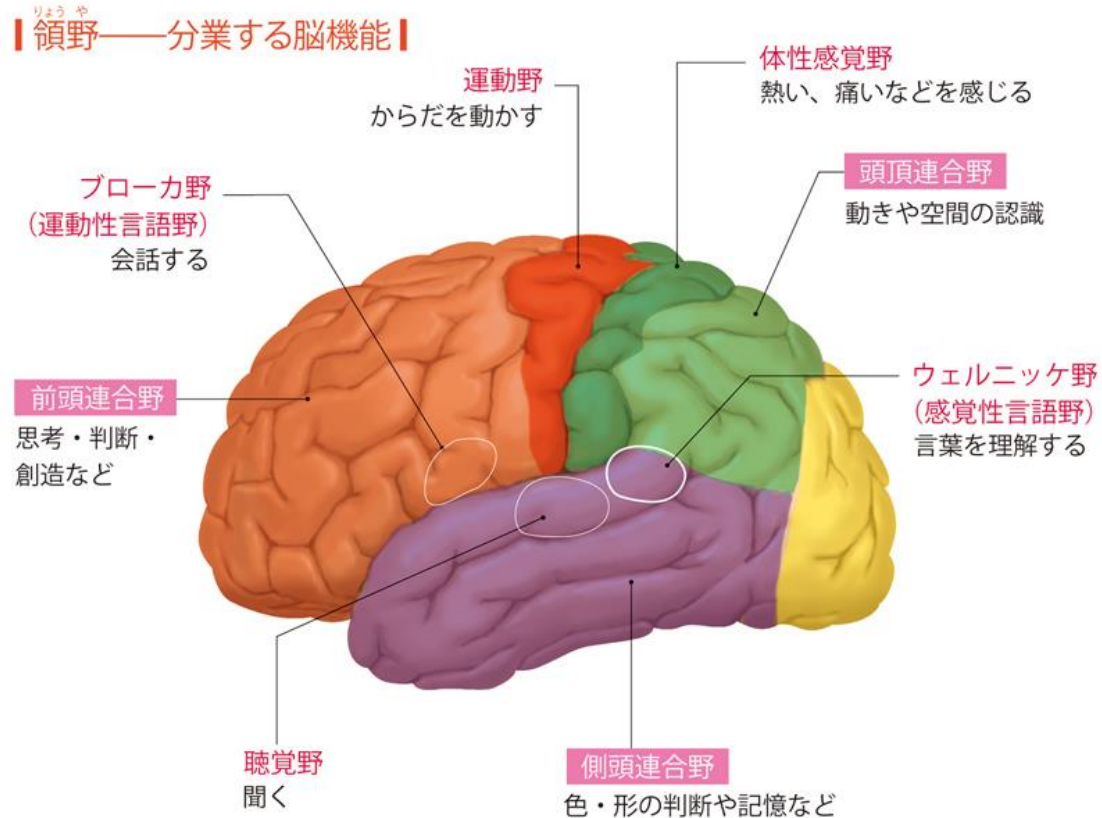
\*ホムンクルス図は、

脳を正面から見たときの前頭葉（一次運動野）と頭頂葉（一次体性感覚野）それぞれの断面を並べてある。

ペンフィールドの脳の中の小人

## ④コミュニケーション

人と話をするって、脳のこういった部分を使っているか知ってますか？



話す：運動野

聞く：聴覚野

相手の顔色をうかがう：視覚

言葉を理解する：感覚性言語野

適切な返事をする：前頭連合野

言っていることを覚える：海馬

脳のたくさんの部分が活動するので脳の血流が増える

# ＜最初に起こる物忘れの症状について＞

## 心配がいらぬ物忘れ

- ①昨日のメニューを忘れたが、食事をしたことを覚えている
- ②しまっておいた貴重品や通帳の場所を忘れる
- ③電車で向かうが、考え事をしていて降りる駅を忘れる
- ④久しぶりに会う人でも、名前は思い出せないが、顔は覚えている。

## 危険な物忘れ

- ①夕食を食べたことさえ忘れる
- ②家じゅうでいつも何かの探し物をしている
- ③帰りに電車に乗ってきたことを忘れたり、目的地を忘れる
- ④名前はおろか、いつ頃の知り合いだったか、顔も覚えていない。

# 認知症は早く気付くことが大事！

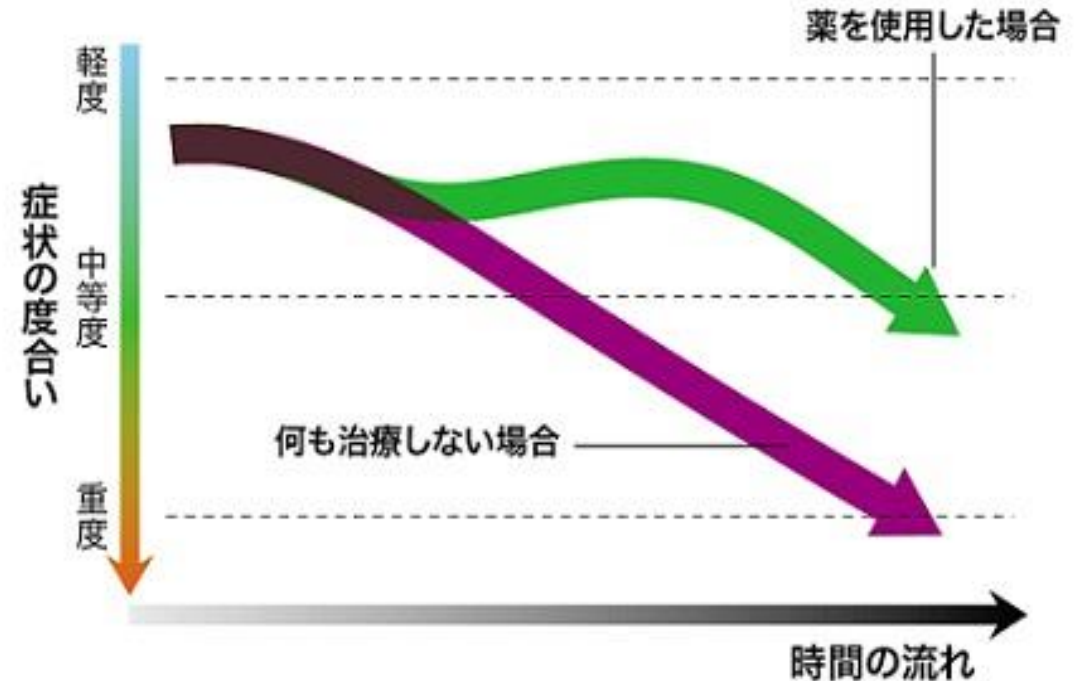
— 認知症も他の病気と同じように、早期診断、早期治療が非常に大事 —

## 【早く気付くことのメリット】

- ① 今後の生活の準備をすることができる
- ② 治る認知症や一時的な症状の場合もある
- ③ 進行を遅らせることが可能な場合がある

認知症を診断できる病院  
順天堂大学病院、田中医院（中村北）など

【図】アルツハイマー型認知症の進行の例



(注) 服薬により吐き気や食欲不振などの副作用が生じる場合があります。

## まとめ

○脳は血流が良くなると、元気になる

○脳の血流を良くするためには、次の4つのことがとても大切

- ①運動（特にウォーキングなどの有酸素運動）
- ②食事（バランスの良い食事）
- ③手を使う作業（裁縫、楽器、書道、料理など）
- ④コミュニケーション  
（地域のグループ、ボランティアなどに参加）

○認知症は早く気付くことが大切。  
（心配な時は、専門医の診断を受ける）