

脳をもっと元気にしよう！

～脳のことをもっと知れば、脳も体も心をもっと元気になる～

富士見台デイサービス

松森 久幸

脳の役割 1



脳の役割 2

1 0 0 0 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」

.II

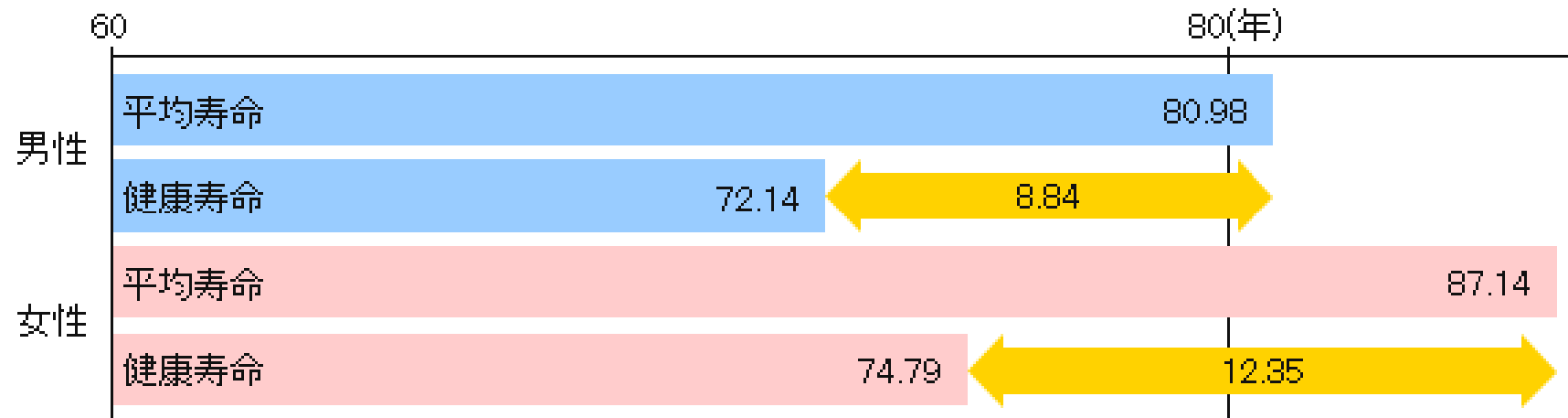
バケツリレー



神経細胞がバケツリレーのように情報を伝達していく

健康寿命って知ってます？

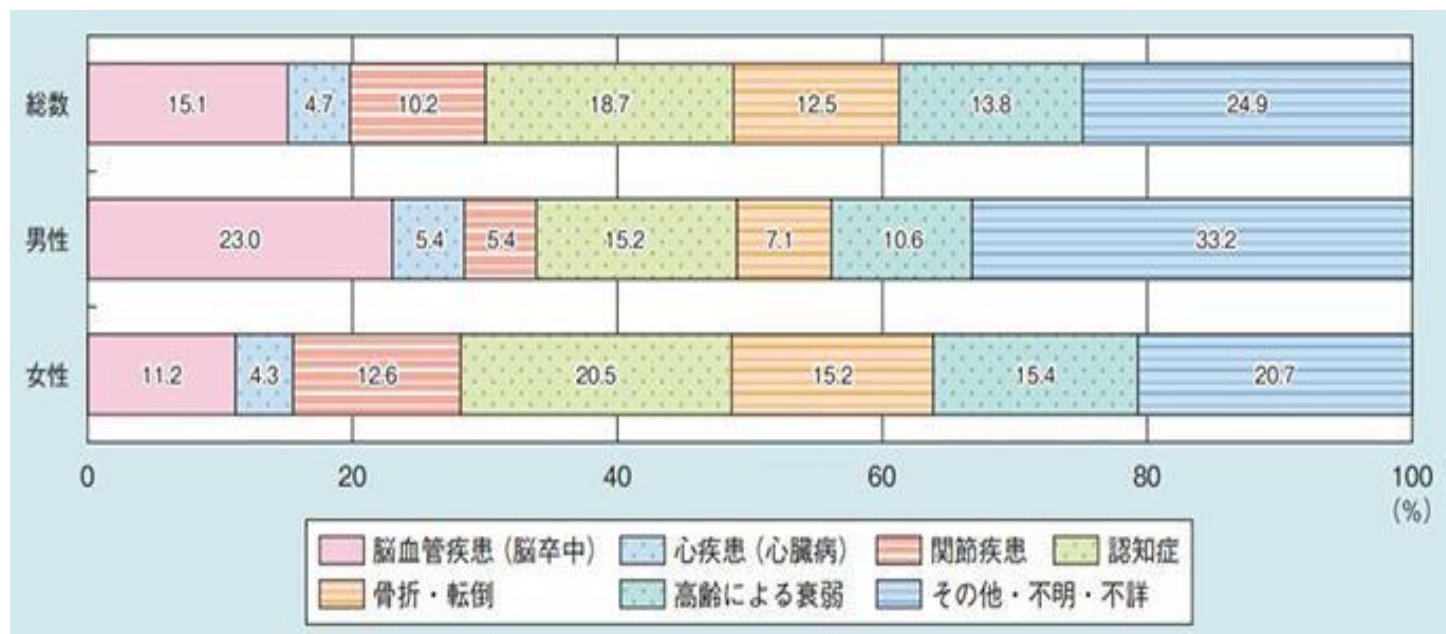
健康上の問題で日常生活が
制限されることがなく生活できる期間



介護が必要にない状態である

介護が必要になる原因

65歳以上の要介護者等の性別にみた介護が必要となった主な原因



男性

1位

脳血管障害

2位

認知症

3位

骨折・転倒

女性

1位

認知症

2位

骨折・転倒

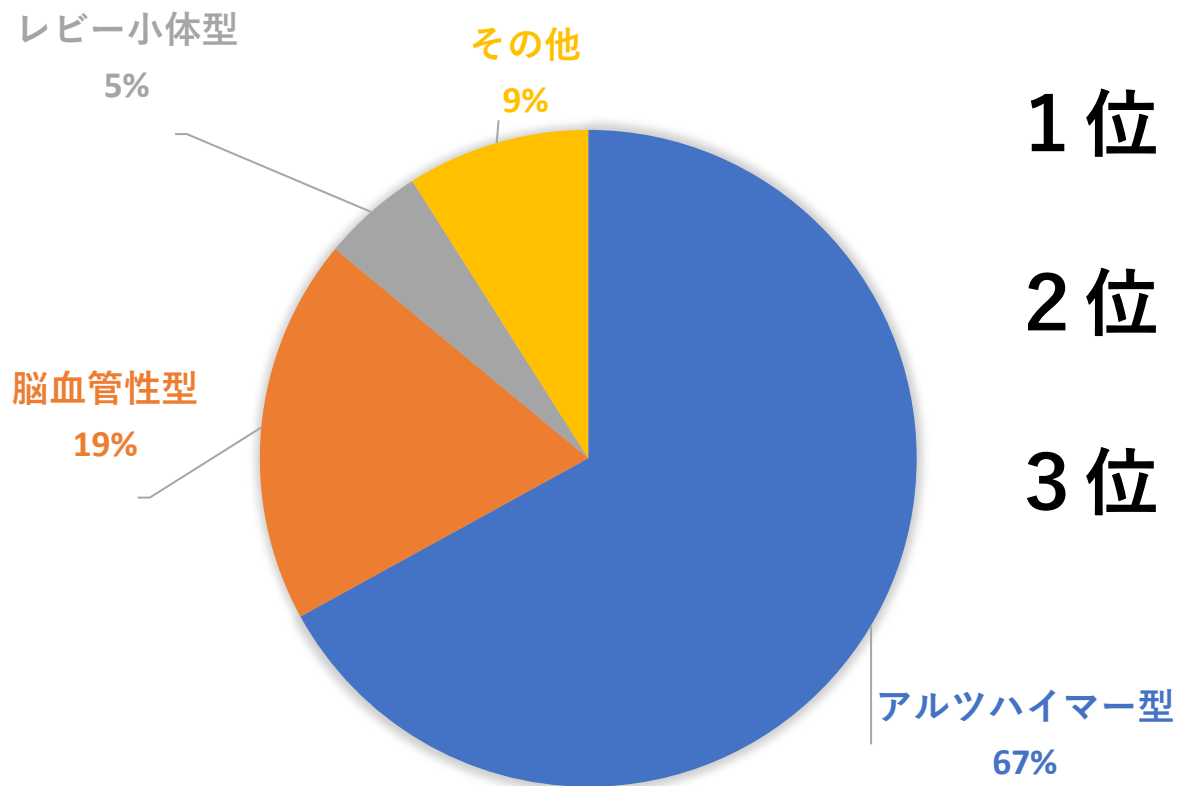
3位

関節疾患

* 内閣府「令和元年版高齢社会白書」より

認知症の種類

タイプ別認知症の割合



1位 アルツハイマー型認知症 67%

2位 脳血管性認知症 19%

3位 レビー小体型認知症 5%

もの忘れ症状と認知症の違い

もの忘れ症状：使わない回路が（脳の一部分が）眠ったようになる
→改善が十分にできる

※脳は怠けるようにできており、使わない部分は眠ったようになる

認知症：脳の細胞が死んでいく（アルツハイマー型、レビー小体型、脳血管型）
→改善することが難しく、進行しないように治療する

＜最初に起こる物忘れの症状について＞

心配がいない物忘れ

- 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。

アルツハイマー型認知症の初期症状

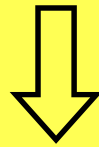
- 同じことを繰り返し話したり、聞いたりする
- 服装や身なりに気をつかわなくなる
- 怒りっぽくなる、疑い深くなる
- 自分のいる場所が分からなくなる

※アルツハイマー型認知症になると、記憶をつかさどる海馬や、感情をコントロールする前頭葉が萎縮するため

アルツハイマー型認知症になる原因

とされていること

脳の中にゴミが溜まる



脳神経がダメージを受ける

※ゴミはアミロイドベータたんぱく、タウたんぱくという異常たんぱく質

他にもある認知症の原因

- 加齢
- 生活習慣病
- 肥満
- ストレス

では認知症を予防するために良いこと

- 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）

これら4つの共通点は脳の血流を良くする

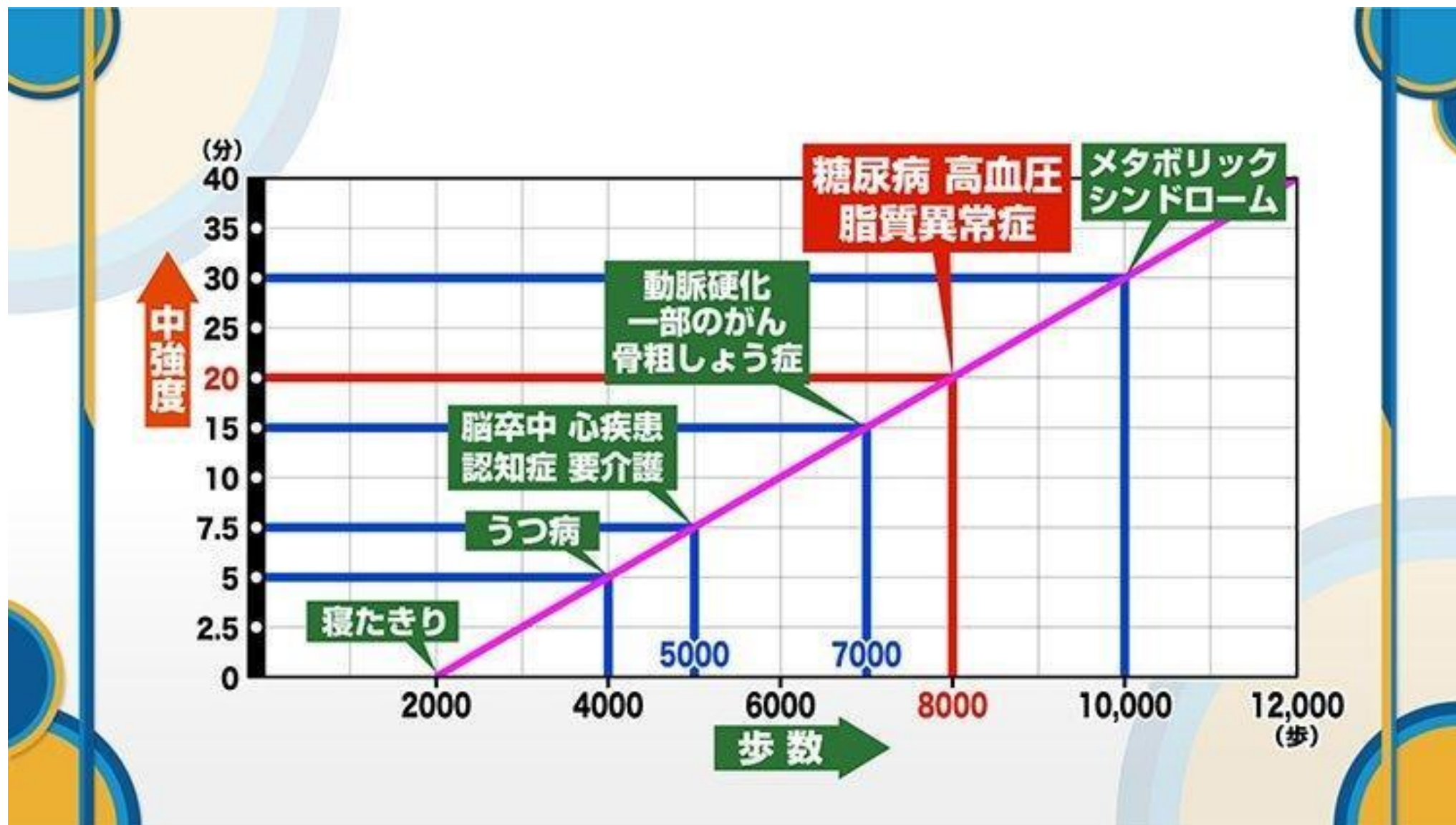
認知症予防に効果がある運動は？

有酸素運動が脳を元気にします
(つまり認知症予防に効果)

血液循環を良くし、脳血流をスムーズにするのです

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

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



有酸素運動がどのように脳に良いの？

- 特に海馬や大脳皮質の血流が増大する
- 脳のゴミの蓄積を予防する効果がある
- 情報を伝える神経細胞が活性化する

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  1日1回 以上
	ナッツ類 α -リノレン酸  週5回 以上	ベリー類 アントシアニン  週2回 以上
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  1日3回 以上	魚 DHA/EPA  なるべく 多く
鶏肉 イミダゾールジペプチド  週2回 以上	オリーブオイル オレイン酸、 ポリフェノール  優先 して 使用	ワイン ポリフェノール (レスベラトロール)  1日 グラス 1杯

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

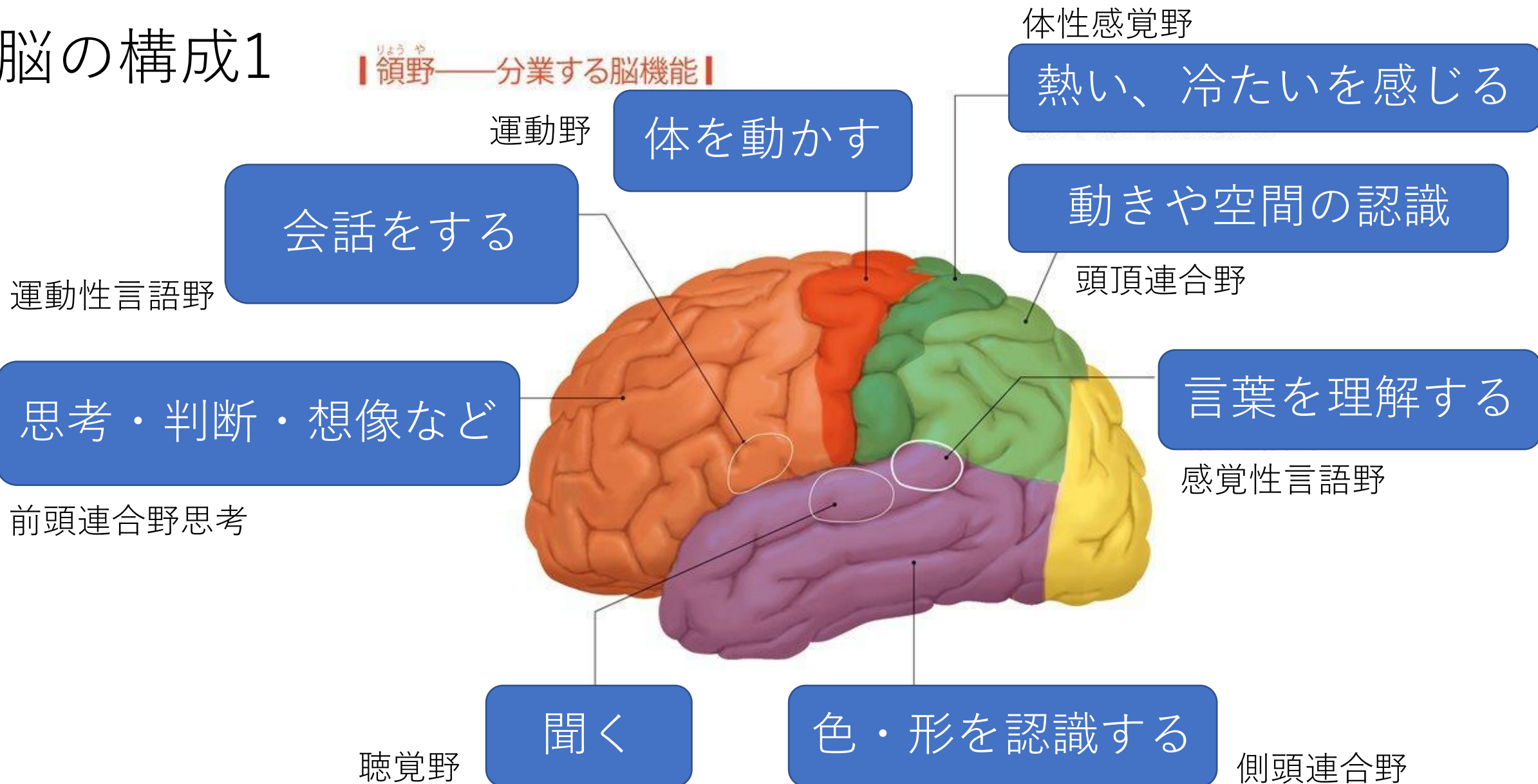
手、舌、唇が非常に大きい

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

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

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

聞く：聴覚

相手の顔色をうかがう：視覚

言葉を理解する：感覚性言語

適切な返事をする：前頭葉

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

認知症は早く気付くことが大事！

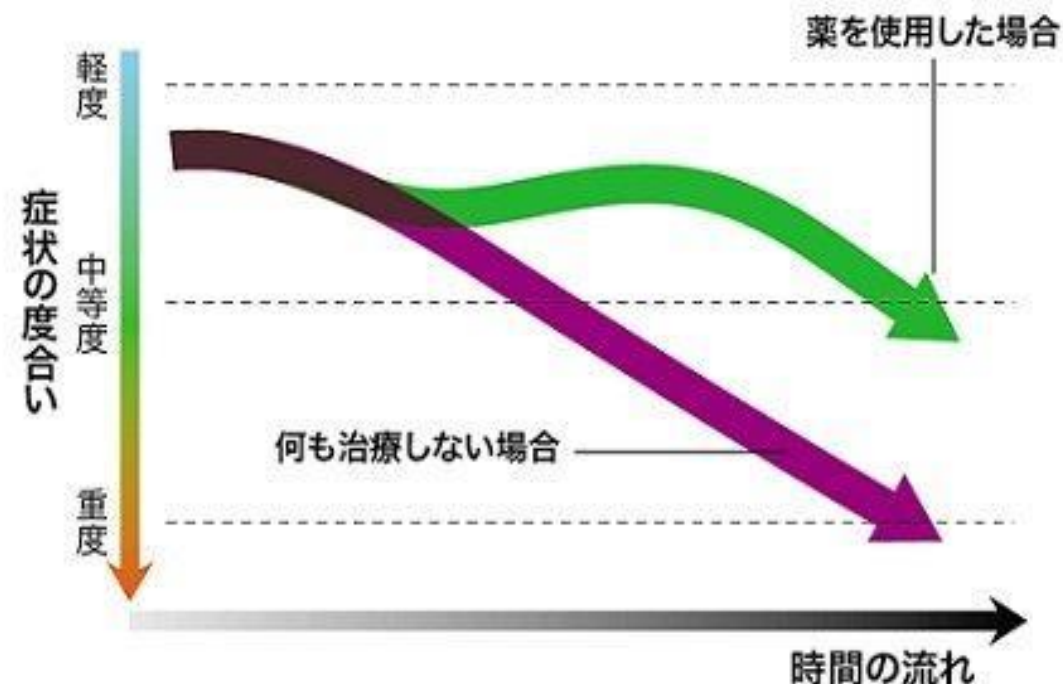
－認知症も他の病気と同じように、早期診断、早期治療が非常に大事－

【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

○血流が良くなると脳は元気になる

○認知症を予防するためには、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）

—他にも覚えてほしい脳の特徴—

1. 脳細胞は使わなければ休んだり、死んだりする
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%