

あったか地域新聞

Vol.35 2025年 3月号

ご存知
ですか？

脳の老化を防ぐために 何が必要なのか

こんにちは！デイサービスあったかの家、代表の安江です。

3月号は、先月に続き**脳を老化させないための知識**を我々が学んだことからご紹介いたします。脳の萎縮を予防するという研究はどんどん行われていて、例えば日本で1600人の高齢者

を対象に行われた研究では、とある6つの生活習慣のあるなしと脳の重さの関係について調べられましたが、結果としては、



気になる続きはこちら



楽しく過ごして
心も体も健康に！
皆さまにお会い
するのを楽しみに
しております。



管理者

相談員

24時間 365日営業中！見学だけでも大歓迎



TEL 022-725-2317 / FAX 022-725-2318

〒981-8004 仙台市泉区旭丘堤 2-19-3

表紙の続きです

いい生活習慣が1つ増えるごとに、2年間で脳の萎縮がなんと100から200立方メートル抑えられたんですね。要するに、このようにいい生活習慣を1個ずつ増やしていくことが、脳の萎縮を抑えることにつながり、ぎっしり詰まった脳を維持していくことにつながる、このように考えられるわけです。もちろん、遺伝などの背景や個人差は前提としてあるでしょうが、とはいえ、こういったしっかり研究によって導き出された方法を取っていくのが1番脳の老化を予防し、元気な高齢者になるための近道ですから、ぜひ今回の内容を1つでも多く取り入れて、脳の体積を増やして、若々しい脳を維持していきましょう。

具体的な脳の老化予防としてまず第一にとっても重要なこと、脳を若々しく保つために1番最初にすべきことは、実は**体を動かすこと**なんです。よく脳の老化予防というと、クロスワードパズルとか脳トレクイズとか、そういったものが連想されやすいし、話題に上がりやすいですね。実は**1番の頭の体操は体の体操だったんです**。確かにパズルを解いたり、自分が考える作業している時の方が脳を使っている感覚があるのはわかります。しかし、実は脳が1番活性化しているのは体を動かしている時で、例えば運動の認知症予防の効果は様々な論文で決着がついているところです。骨や筋肉というのは、運動をせず使わなければ、刺激を与えなければ、もう自分は頑張る必要はないんだと勘違いして早合点してしまい、だんだん筋肉はしぼみ、骨はもろくなっていきます。そして、この現象は筋肉や骨だけではなく、運動不足により脳でも起きるわけです。要するに、脳も運動するための神経の回路を維持していく必要はないんだと早合点してしまい、だんだん脳の神経が減っていき、脳ができることが1つずつ少なくなってしまう場合があるのです。

体の動きを変える 健康アドバイス

「運動」で痛みを 緩和させましょう



理学療法士

皆様は、**運動する事が痛みの緩和に繋がる**のは、知っていましたか。

日本には、3カ月以上続く腰痛や背中中の痛み、膝痛、肩こり、首のこりなどの慢性疼痛に悩まされている人が沢山います。人は一度痛みが出ると、再び痛みが出る事を嫌がって動かないようにする事が多いです。これは**ネガティブな感情や思考が原因**と考えられています。このネガティブな感情や思考は恐怖心や不安感であり、これらの増減が痛みの増減に関わると考えられています。その結果として運動をしなくなると痛みが増強し、痛みが増強した結果としてネガティブな感情や思考が更に強くなるといった、悪循環が生まれ痛みが長期化します。

では、なぜ運動が痛みの緩和に繋がるのかを説明します。運動をすると、脳からは**鎮痛剤と同じような作用を持つエンドルフィン**が分泌されます。**筋肉から分泌されるマイオカインは、最近の研究によって痛みの緩和に作用すること**もわかってきています。また、運動によって**「痛みがあっても動ける」とポジティブな感情や思考になります**。そうすることで、感情や思考の変化によって、悪循環を変える事ができます。

運動としては、**有酸素運動や筋力トレーニング、体幹トレーニング、ヨガ・ピラティス・太極拳**などがあります。慢性的な痛みがある方は、これを機に運動してみてもいいかもしれません。

あったかサロン イベント情報

第2回 あったかサロン 開催します！

1月25日(土)に行ったあったかサロンでは、寒い季節にも関わらず多くの方に足を運んでいただきありがとうございました。

楽しく身体を動かしながら、健康や介護のお悩みを専門家に相談できる機会です。

地域の方はどなたでもご参加いただけます。

<日程>

2025年 4月12日(土) 10:00~11:30

<開催場所>

八乙女コミュニティセンター

住所：仙台市泉区七北田田中1-2

<対象者>

地域の方どなたでも



<参加費>

無料

<イベント内容>

10:00~介護予防体操

10:30~現在計画中~お楽しみに！

11:00~お茶会(健康・介護相談)

<お申し込み方法>

お電話でご予約ください

→あったかの家 黒松 022-725-2317

—— あったか地域新聞について ——

デイサービスあったかの家は、地域の方々や関係者のご理解があってこそ運営できております。そこで、我々の仕事(介護)で地域の方々に何か貢献できることはないだろうかと考え、この新聞を発行する運びとなりました。皆さまの健康維持に少しでも貢献できましたら何よりです。また、介護でお悩みのご家族やご友人にもこの新聞をご紹介いただければ幸いです。

あったかの家 代表 安江政文