

あったか地域新聞

Vol.39 2025年 7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。

7月号では、**脳の老化させないための睡眠のお話**。睡眠が脳に与える影響はどのようなものがあるのでしょうか。あなたは1日何時間寝ていますか。睡眠の質はどうでしょうか。

先に少し怖い話をしておくと、睡眠時間が短いことが影響して起きる**睡眠負債**は、なかなか後で取り戻すことができません。

気になる続きはこちら



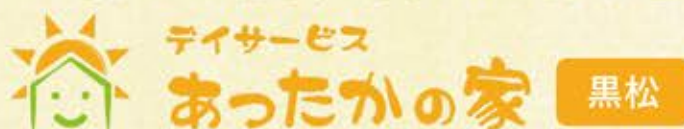
楽しく過ごして
心も体も健康に！
皆さまにお会い
するのを楽しみに
しております。



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

アルツハイマー型認知症の原因物質の1つと言われている**アミロイドベータ**。アミロイドベータは脳の中で作られるタンパク質の一種なんです。脳の中には老廃物を流し出すシステムがあって、睡眠が量、質ともに安定していると老廃物が効率的に洗い出されるんですが、睡眠が不安定だと、このアミロイドベータをはじめとした老廃物が**徐々に脳に溜まっていきます**。そして、この溜まった脳のごみを一般的な言葉で睡眠負債と呼んでいるんですが、この睡眠負債、後からしっかり睡眠をとっても洗い出せるわけではないんですね。一般的に分かりやすいところと言えば、睡眠不足の結果として、先ほど説明したような、脳のゴミが洗い出せず、溜まったごみの影響で脳の神経細胞が死んでいき、結果として脳が縮んでしまうということ。

80歳を超えても綺麗な脳を保つには、**しっかり睡眠を取って脳のいい新陳代謝を保っておく必要がある**んですね。さて、では一体どのくらいの時間睡眠を取れば脳の新陳代謝を保てるのでしょうか。結論から言えば、大体7時間。7時間を目安に睡眠を取るといいようです。睡眠に関しては様々な研究がありますが、福岡県の住民を対象に行われた研究では、5時間未満と10時間以上の睡眠で認知症のリスクが上がった、こんなデータもありますし、北欧の研究でも9時間以上の睡眠で認知症のリスクが上昇したというデータもあるようです。

睡眠時間が短いのはもちろんなんですけど、長くても認知症のリスクが上がるという結構意外なデータが多いんですね。

まだ原因ははっきりしていないんですが、闇雲に睡眠時間を長くすることが睡眠の質自体を下げているので、こういった結果になっているという可能性が指摘されています。このような睡眠にまつわる様々な研究データの結果として、**大体7時間ぐらいの睡眠が推奨されています**。

体の動きを変える 健康アドバイス

自宅でできる筋トレ ～大殿筋～

理学療法士



今回は大殿筋の筋力トレーニングを紹介します。大殿筋（だいでんきん）とは、お尻にある一番大きな筋肉です。太ももを後ろに振るときや立ったり歩いたり、姿勢を維持したりするのに必要な筋肉です。大殿筋を鍛えると「転びにくい体になる」、「足がもつれにくくなる」、「立ち上がる時や階段がスムーズになる」、「歩く際に疲れにくくなる」、「慢性疼痛、冷え性、尿漏れの予防につながる」等の効果が得られます。

1. ヒップリフト (図)

- ①仰向けに寝て、両膝を直角に立てながら足裏を床につける。
- ②お尻を持ち上げ、肩からお腹や膝までが一直線になる位置で保つ。
- ③ゆっくりとお尻を下げて元の位置に戻る。
- ④1日、20回を3セットほど行います。

無理にお尻を持ち上げ過ぎると腰痛の原因になる可能性があるの気を付けて行いましょう。これ以外にも、段差昇降訓練やスクワット等でも大殿筋の筋力トレーニングになります。大殿筋は、私達の普段の動作を支えている大切な筋肉です。筋力が低下することで歩くことが難しくなったり、立ち上がりが大変になることもあるため、日頃から鍛えるよう意識することが大切です。



あったかサロン イベント情報

第3回、あったかサロンを開催します。

地域の方はどなたでも無料で参加いただけますので、楽しく身体を動かしましょう。

<日程>

2025年7月12日(土) 10時～11時半

10:00～10:30 理学療法士による
介護予防体操
10:30～11:00 水分補給のお話
11:00～11:30 お茶会

<開催場所>

八乙女コミュニティセンター
住所：仙台市泉区七北田中1-2

<対象者> 地域の方どなたでも

<参加費> 無料

<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