

健康になれるというその情報…科学的根拠は？

私たちは誰でも健康に暮らしたいと願っています。テレビ、雑誌、新聞、インターネットなどでは、健康についての様々な情報が発信されています。これらの情報の中には、貴重な情報もありますが、全く科学的根拠のない迷信や風説の域を出ない情報もあります。

体に良いと信じてずっと続けてきたことが、実は間違っていたというような経験をしたことはありませんか？健康によかれと思ってやってきたことが、何の効果もないどころか逆効果だったりするわけですから、まるで裏切られたような気持ちになります。

博悠会新聞では今回から数回にわたって、健康について発信されている様々な情報が、科学的根拠があるかないのかについて考えてみます。



ウォーキングは認知症の防止になるのか

高齢者社会を反映して、「認知症を防止する」という話題になると、必ずといっていいほど多くの情報があふれています。これらの多くの情報のうち、絶対に信用しても大丈夫な脳の健康維持法がありますが、それはウォーキングすなわち歩くことです。アメリカのイリノイ大学で行った、ウォーキングと脳の健康の因果関係を調べた大規模調査から得られた、科学的根拠のある報告があります。

この報告は、平均年齢65歳の人達に、1回45分のウォーキングを週に3回、6か月間続けてもらい、6か月前後の脳のMRI画像を調べたものです。すると、ウォーキングをした人の脳の前頭部の灰白質は、ウォーキングをしなかった人比べて、『灰白質の減少』が無いあるいはあっても極めて少ないことが分かりました。この前頭部の灰白質は、減少すると認知機能低下を招く要因になるとされている部位です。つまり、ウォーキングが認知機能の維持や向上に大変役立つことが科学的に証明されました。

日本の国立長寿医療センターの研究チームは、記憶と情動の中核である脳の海馬という場所の萎縮を食い止めることにより、認知機能の向上をもたらす運動プログラムを開発しました。この運動プログラムとは、 $230-7=223$ 、 $223-7=216$ 、 $216-7=209$ と口に出して計算しながらウォーキングするのです。この運動プログラムを週に1回、90分間やることにより、6か月後の特に軽度認知症の人の認知テストの成績が向上するという結果が得られました。運動だけでなく計算をすることにより、脳の海馬の神経細胞に負荷をかけ、その結果として海馬の神経細胞の萎縮が食い止められたと考えられています。

このほかにも、ウォーキングが脳に与える健康作用は、多くの科学的根拠のある研究によって、裏づけされています。さあ皆さんも、脳の健康を維持したいとお考えなら、家に閉じこもっていないで、外に出てウォーキングを楽しみましょう。ウォーキングを楽しむだけでなく、「認知症の予防」になるのですから、これほど良いことはありません。ただし、交通事故にはくれぐれもご注意ください。

院長 平井 淳一

健康の内容等、詳細はお問い合わせをお願いします。

特定健康診査
国民健康保険に加入されている
40歳以上の方（市で異なる）、
または協会けんぽ（社会保険）の被扶養者の方。

あなたはどちらを選びます

元気だし忙しいし、健診には行かなくて大丈夫！

病気が進行
自覚症状が
なくても、

健診で体の状態

を

早期発見！
メタボも
早期発見！

なぜ健康診断を受けるのか？
日本人の死亡原因の6割が、ガン、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病です。病気は自覚症状がなくても進行していきます。早期発見、早期治療が大切です。

早期発見で病気予防！健康診断

肥満特に内臓脂肪）、高脂質、高血糖、高血圧などの生活習慣病が動脈硬化を引き起こし、脳卒中、心筋梗塞、狭心症、糖尿病の合併症へと繋がるかもしれ

病気の予防・早期発見！
生活習慣を見直し、豊かな生活を送りましょう。

病気の発症…
後遺症が残る場合もあり、

生活習慣病予防健診（もしくは事業主健診）
協会けんぽ（社会保険）に加入されている
35歳～74歳未満の方。

自覚症状なくても進行しているかも？

・介護の手続きってどうやってするの？
・どうしたらヘルパーさんが利用できるの？
・車イスやベッドが借りたいし、購入も考えている。

お悩みを各専門事業所と相談しながらお手伝いします！

お気軽にご相談

【連絡先】
博悠会居宅介護支援事業所
住所：東市来町湯田4648
電話：099-274-2238
月曜日～土曜日（9時～18時）24時間常時連

当番医
4月26日（日）
5月6日（水）
6月21日（日）

博悠会居宅介護支援事業所のご案内

グラウンドゴルフ大会

当院が立地する皆田地区のグラウンドゴルフ大会に参加させて頂きました。皆田地区公民館グラウンドは綺麗に整備され大変プレイしやすい環境でした。博悠会は2チームでゲームに挑み、手応えも得たのですが順位には全く反映せずまだまだ鍛錬が必要です！

節分く通所リハビリ

通所リハビリにて節分の豆まきをしました。鬼は外、福は内と利用者様鬼退治を楽しんで下さっています！
節分の由来は、鬼の目を打って『魔を滅する』ことから語呂合わせで豆をまくようになったそうです。無病息災お祈りいたします。

鏡開きく餅焼き・ぜんざい

毎年恒例の鏡開きを行いました。1月に餅焼き・2月にぜんざいと、今年は2度楽しめる行事となりました。患者様も召し上がり、大変喜んでくださいました。入院中でも院内で季節を感じて頂けたら嬉しく思います。お餅を召し上がる際は十分ご注意ください。詳細は博悠会温泉病院ブログをご覧くださいませ。