

提

言

# 「運動」「会話」で脳を活性化 人生100年時代、 脳活ライフをすすめよう



## 瀧 靖之

医師・医学博士

たき・やすゆき／東北大学教授。東北大学加齢医学研究所臨床加齢医学研究分野。スマート・エイジング学際重点研究センターセンター長。2003年東北大学大学院医学系研究科博士課程修了。東北大学助手、助教、准教授を経て、2012年より東北大学東北メディカル・メガバンク機構教授、2013年より現職。脳画像データベースを用いて、脳の発達や加齢のメカニズムを研究。著書に『生涯健康脳になるコツを教えます!』（廣済堂出版）、『回想脳 脳が健康でいられる大切な習慣』（青春出版社）など。

脳の発達や加齢に関する研究の第一人者である瀧さん。その知見を基に、『家の光』2024年9月号別冊付録「脳活のススメ」では、脳を楽しく鍛える方法を紹介しています。この脳活の必要性や魅力、効果、仲間と実践する際のポイントを、瀧さんに聞きました。

### ■ 健康寿命を伸ばす鍵は「脳」

日本は、平均寿命が先進国で群を抜いて長い超高齢社会です。平均寿命が長いことそれ自体は素晴らしいことなのですが、もうひとつ気に留めておきたいのが「健康寿命」です。健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。日本の場合、健康寿命はおよそ平均寿命マイナス10年。男性は約9年、女性は12年ほど、日常生活に支障をきたす状態になります。

この健康寿命を損なう原因のひとつが、要介護認定の原因第1位となっている

認知症です。この認知症をいかに予防し、あるいはなった場合の症状の悪化を抑えるかが、健康寿命を伸ばす鍵といえるでしょう。

じつは、私が脳の研究を始めるきっかけになったのが、祖母の認知症でした。私はもともと東北大学の理学部に進学していたのですが、祖母が認知症になっていろいろなことがわからなくなっていく姿にショックを受け、「なぜそういうことが起きるのか」を究明したいと考えるようになりました。そこで理学部の卒業実験に取り組みながら受験勉強をして、医学部に入りなおしたのです。

現在は、多くの方々の脳のMRI画像、認知機能や生活習慣のデータなどを分析して、脳の発達や加齢がどのように起きるか、何をしたら脳の発達にいいのか、何をしたら脳の加齢を抑えられるのかを研究しています。

こうした私自身の研究や、国内外のさまざまな調査や研究の結果を基に、いろいろなことがわかってきました。

まず、脳は年齢とともにじょじょに全体が萎縮していきますが、最初に萎縮が始まるのが前頭葉だということです。前頭葉は、物事を判断する、感情をコントロールするといった人間らしさを司る場所です。また、ストレスなどで萎縮しやすいのが記憶を司る海馬で、とくにアルツハイマー型認知症では強い萎縮がみられることも知られています。この前頭葉や海馬をいかに健康に保つかが重要だといえるでしょう。

## ■ 何歳からでも「脳活」は可能

うれしいことに、この前頭葉と海馬をはじめとする脳は何歳であっても鍛えることが可能です。『家の光』9月号別冊付録「脳活のススメ」でもご紹介しましたが、脳の健康によいことは6つあり、①運動、②趣味・好奇心、③会話・コミュニケーション、④食事、⑤睡眠、⑥主観的幸福感(日々の生活の中で感じる楽しさや幸せ)を高めること、といわれています。これらに「脳活」として取り組むことをおすすめします。

なかでも重要なのが、運動と会話・コミュニケーションです。

例えば、有酸素運動は、海馬の神経細胞の新生を促進し、脳が変化する力を高めます。1日30分程度の有酸素運動が理想とされていますが、筋トレやランニングといった激しい運動をする必要はありません。近所を早歩きで散歩する、ショッピングセンターでエスカレーターのかわりに階段を使う、そのくらいの軽い運動でよいのです。むしろ、張りきりすぎて関節や心肺機能に支障をきたさないよう注意してください。軽い運動をできるだけ習慣づけるようにしましょう。

運動と同様に大事なのが会話です。会話をするとき、人は単に言葉を発しているだけではなく、相手の表情や仕草を見ながら相手の考えや感情を理解して、それに合わせて対応しています。その際に、脳のあらゆる領域が働いていることが

わかっています。会話は、するだけで心が落ち着き、主観的幸福感が高まるという意味でも脳によい活動なのです。

運動して、好きな趣味活動に取り組み、それをきっかけに人とコミュニケーションすれば、認知症にかかるリスクを下げたり、発症を先送りしたりできるというわけです。

こうした脳活は何歳から始めても効果があります。「年だから」とあきらめず、50歳だろうが70歳だろうが、写真撮影、旅行、囲碁、料理など、なんでもいいですから、やりたいことにチャレンジしましょう。例えば音楽なら鑑賞するのもいいですが、「歌う」「演奏する」など能動的な趣味なら、さらに脳は鍛えられるでしょう。

## ■ 人といっしょに取り組めばさらに効果的

J Aのイベントとして脳活に取り組むなら、運動や会話につながるものをおすすめです。会話につながる企画といっても、難しく考える必要はありません。じつは、過去を回想することは、主観的幸福感を高める脳に重要な活動だということがわかっています。何かテーマを決めて、みんなで楽しくわいわいがやがやと話をするといいでしょう。自分たちの過去を振り返る「自分史づくり」「昭和歌謡カラオケ」「帰省組を交えた同窓会」などがいいですね。別冊付録の自分史づくりやクイズのページを活用するのもおすすめです。

運動についても、脳や運動機能を鍛えようと気負わず、「食べ歩きの会」など楽しくできるものが参加者も楽しめそうです。

人とつながる場があるのは脳にとっていいことですが、そういった場を本人が「楽しめる」「選べる」ことが大切です。いろいろなイベントを企画してみて、皆さんが楽しく参加できる雰囲気づくりができるといいですね。

(まとめ/鷺島鈴香)



『家の光』9月号別冊付録「脳活のススメ」の自分史づくりのコーナーでは、記入することでこれまでの歩みを振り返ることができる