

に料理は順番や段取りを考
えるので、脳の活性化にい
いです」(加藤庸子さん)
社会活動や人間関係を維
持するのも重要だ。赤坂山
王メディカルセンター脳神
経内科部長の内山真一郎さ
んが言う。

「人のコミュニケーション
は脳を活性化させるので、
いくつになっても社会とつ
ながることが必要です。お
すすめはどんな仕事でもい
いので働くこと。私も働け
る限りは働くつもりです」
東邦大学名誉教授の有田
秀穂さんは、「グルーミン
グ」を心がけていると話す。
「ペットの毛づくろいを想
像するかもしれないが、脳
科学の世界では「心温ま
るふれあい」のことを指し
認知症予防に効果的だとさ
れています。
家族と顔を合わせて食事
をしたり、リラックスして

友達とおしゃべりするだけ
でいい。必ずしも会話を交
わす必要はなく、ペットや
ぬいぐるみのふれあいでも
効果があります」
**人間関係に悩まず、
好きなことをする**
人となりが続けるため
には、年を重ねても相手の
言葉キャッチアップする
必要がある。菅原脳神経外

科クリニック院長の菅原道
仁さんが言う。
「難聴の人は認知症になり
やすいというデータがある。
大きな音にさらされる時間
が増えるほど難聴になりや
すいので私はヘッドホンで
音楽を聴かないなど気を
つけています」
脳も体の一部である以上、
食べたものの影響も受ける。
多くの医師に共通したのは

栄養バランスを考え、体に
悪いものを避けるという回
答だ。加藤俊徳さんが言う。
「積極的に食べているのは
サーモンです。老化を防ぐ
抗酸化物質が豊富で、良質
なたんぱく質と脂質が摂れ
ます。不足するビタミンな
どはサプリメントで補い、
不摂生したときは翌日の食
事の内容を調整して、バラ
ンスを取っています」
有田さんは「1本のバナ
ナ」が日課だ。



名前(肩書)	習慣
有田秀穂さん (東邦大学名誉教授 で医師、脳生理学者)	朝起きたらすぐにカーテンを 開けて30分ほど太陽の光を浴 びる。運動は週1度のヨガに 10年以上取り組み、定期的に サイクリングも行う。ペット とふれあう時間を設け、夕食 以降はスマホやパソコンには 触れない。セロトニンの多い バナナを毎日1本食べる。 咀嚼のリズム運動もセロトニ ン分泌に効果的なので、ガム を1日1回は噛む。
内野勝行さん (金町駅前脳神経内 科院長)	本を2冊並行して読む。旅行が好きだが、あえて旅先の 予定などは決めずに事前情報も入れない。気が合わない 人と話すとストレスになるので、そうした環境に身を 置かず、脳を疲弊させるスマホも極力使わない。食事 メニューに悩まないよう経口栄養食など決まったメニ ューで済ませ、白砂糖や乳製品を控える。
内山真一郎さん (赤坂山王メディカル センター脳神経内科 部長)	常にBMIが25を切るように意識して朝10分間のストレ ッチとスクワットを行い、毎日8000歩を目標に歩く。食 事は減塩で炭水化物を控えめに、肉を食べるときは野菜 を多く摂取する。その際、ひと口で30回は噛むことを 意識。平日はお酒を控える。早寝早起きで4時半に起 き、睡眠時間は7時間。テレビや映画などで刺激を受 け、ペットの犬と遊ぶ。労働は社会参加の入り口として 有効なので、働けるうちは引退しない。
浦上克哉さん (鳥取大学医学部教 授で一般社団法人日 本認知症予防学会代 表理事)	1日7000歩を目安に、車で買い物 に行く際も店舗の入り口からいちばん 遠い駐車スペースに車を止めたり、 エレベーターやエスカレーターを使 わずに階段を上るなど日常で歩数 を増やすことを心がける。30分は日光 を浴び、バランスのいい食事をよく 噛んで食べるのもマイルール。
遠藤英俊さん (いのくちファミリーク リニック院長で聖路加 国際大学臨床教授)	趣味のゴルフやトレッキングで、意識的に足を使う。やり がりのある仕事を通して社会的交流を続ける。週1 回カレーを食べ、シークワサージュースを毎日飲む。 野菜や乳製品を積極的に取り入れ、コーヒーには牛乳 を入れる。最近はカマンベールチーズをよく食べる。

名前(肩書)	習慣
奥村歩さん (おくむらメモリーク リニック理事長)	週に1回は5km離れたクリニックまで徒歩で通い、季節 の移ろいを感じながら歩く「五感刺激散歩法」を行 う。ネガティブなニュースや人の悪口などを脳に入れ ない「ニュースダイエット」を実践。人間関係では八 方美人をやめて必要以上に悩まないようにする。食事は 地中海食が中心だが、好奇心旺盛に気になるものは 何でも食べてみるように心がける。
加藤俊徳さん (加藤プラチナクリニ ック院長で「脳の学 校」代表)	睡眠を重視し、週平均で毎日8時 間20分は寝る。朝は必ず7時に起 きて生活リズムを固定。起きたら 腕立て伏せなど軽い筋トレを行 い、1日1時間以上歩くことを日 課に。耳と口で脳を活性化させる ために音読も行う。食事は良質な たんぱく質と脂質を重視。サーモ ンをよく食べ、揚げ物や強い火で 焼いた料理は控える。
加藤庸子さん (藤田医科大学ば なね病院脳神経外科 教授)	早寝早起きを心がけ、22時までには寝て4時には起き る。適度な運動としてラジオ体操を毎朝行う。食事は毎 食決まった時間に野菜と魚を中心としたメニューを定 番に、その際は腹六分目に抑える。肉を食べる際は霜 降り肉などは避け、赤身を。動脈硬化を防ぐため揚げ物や ファストフードなどは避ける。
菅原道仁さん (菅原脳神経外科ク リニック院長)	聴覚を傷つけないために大き な音にさらされないよう 心がけ、行動する。人とのコ ミュニケーションを楽しむ ことを意識。夏は暑くても運 動量を減らさないよう早朝 に運動する。食事は肉や野 菜、魚をバランスよく摂り、 血圧やコレステロール値、血 糖値に注意。歯磨きと口腔メ ンテナンスにも力を入れる。
広川慶裕さん (ひろかわクリニック 院長)	運動は週3回行う1日40分以上のスロージョギングに 加え、息抜きの合間にできるだけ多くのスクワットを 行い四股を踏む。脳トレとして音読や書き取りを行い、 1日5時間以上の熟睡を意識。朝食はバナナにオリ ブオイルをかけたものが定番で、そのほかの食事は高 たんぱく質や低糖質、乳酸菌、食物繊維が多いメニューを 心がける。1日に卵を3つ食べる。



も無理して過度なストレス
を感じようでは脳によく
ありません。逆に好きなこ
とをしているときは幸せホ
ルモンのドーパミンが出る
ので、気の合わない人と食
べるヘルシーな料理より、
気のおけない人と楽しく食
べるカップラーメンの方が
脳にはいいといえます」
奥村さんはどんな対策に
も勝るのが、人生を豊かに
することだと話す。
「実際に患者さんを診てい
ると家族や友人に恵まれ、
好奇心旺盛な人ほど認知症
になりにくい。つまり、人
間関係に悩まず、好き
なことをして楽しく生きる
ことが、認知症予防になる
のです」
そのために浦上さんは
「高齢者になるほど、生き
がいを持つて」とアドバイ
スする。

「生きる気力がなくなれば、
食事も生活習慣もどうでも
よくなってしまう。生きが
いがあるからこそ、脳も体
も健康になるので、知的好
奇心を持つて、いくつにな
っても新しいことにチャレ
ンジしましょう」
高齢者の6人に1人が認
知症になる時代、いつ予防
を始めても遅すぎることは
ない。さっそうと今日から取
り組もう。

ドβの沈着を半減させると
いわれています。またシー
クワサーは、脳の神経細
胞を保護して炎症を抑える
作用がある「ノビレチン」を
多く含有します」
認知症予防を専門に行う
ひろかわクリニック院長の
広川慶裕さんは、「腸活」
に重きを置く。
「セロトニンなど脳内ホル
モンの原料はほとんどが腸
内細菌で作られるので、腸

の調子に左右される。その
ため、腸にいい食物繊維と
乳酸菌、ビフィズス菌など
を取り込むように心がけて
います。食物繊維は1日20
g以上は摂ってほしい」
脳の老化を防ぐためには
控えるべき食品もある。加
藤庸子さんは動脈硬化を防
ぐために、揚げ物やファス
トフードなどは避けている。
「野菜や魚、赤身肉中心の
生活で、脂肪分が多いパタ

1も口にしません。認知症
は老化現象ではなく、脳の
病気のひとつ。食事を含め
た生活習慣が乱れている人
ほどなりやすく、脳梗塞な
ど脳の血管の病気を認知症
発症リスクを上げます」
内野さんは、なるべく白
砂糖は食べないように気を
つけていると明かす。
「認知症は脳の細胞が炎症
を起こすことで発症する病
気なので、体内に炎症を引

き起こす物質を取り入れな
いことが予防になる。砂糖
を摂りすぎると、体の中で
糖が体内のたんぱく質など
と結びついて、細胞などを
劣化させ、慢性炎症を引き
起こします」
ただし、こだわりすぎる
のは逆効果だと内野さんは
続ける。
「これが体にいい」と聞
くとやりすぎる人もいます
が、いかに健康的であって