



# 人生100年時代の本当にやっている10人

●買い物で車を止める位置は入り口からいちばん遠い駐車場 ●本を2冊並行して読む回のカレーほか  
●働くうちは働く ●毎日1本のバナナ ●週1回運動、食事、心の持ちようまで、最期まで「健康」を保つための秘ルーティン

まず、多くの医師が実践しているのは「運動」だ。鳥取大学医学部教授で認知症予防の第一人者である浦上克哉さんは、その重要性をこう説明する。

「脳に最もよくないことは筋力が低下すると転倒や骨折のリスクが上がり、床にふせる時間が増えて認知機能が下がります。ウォーキングなどの有酸素運動や筋トレを適度に行って、体力維持を心がけるといいでしょ。ウォーキングは1日7000歩が目安です。

私が住む鳥取は車中心の生活になるので、買い物のときには車を止めなど、歩数を増やす工夫をしています。筋トレもジムで行い、自宅ではスクワットを1日に10分ほど行っています」

おくむらメモリークリニック理事長で脳神経外科医の奥村歩さんは週1回、クリニックまでの5kmを歩く。「日頃から運動習慣のある人は脳の神経が活性化します」と話す。

私は睡眠をしつかりとるため22時半には寝て、7時に起きる生活を続けています。忙しくて寝る時間が遅くなることもありますが、生活リズムを決めていたので、昨日はあまり休めていないから、今日はいつもより早く寝よつなどと調整しましょう。

1日に体が消費するエネルギーのうち、脳が消費する割合は約20%と多い。金町駅前脳神経内科院長の内野勝行さんは、「脳は『燃費が悪い』ので、オンとオフを意識して切り替えていい」と話す。

「脳が疲れすぎて『脳疲労』になると、趣味や仕事での集中力が落ちるだけでなく、うつや認知症のリスクが高くなる。今日のランチは何にしよう」と考えるだけでも脳はエネルギーを使っている。私自身は食事にあまり興味がないのでランチは毎日同じメニューを作ります。逆に趣味は多い

ます、認知症になりにくく。推薦したいのは、四季の移り変わりを感じながら散歩する『五感刺激散歩法』です。道端で見かける季節の草花や生き物などに五感で反応することが、脳にいい刺激になります」

藤田医科大学ばんたね病院の脳神経外科教授で、未破裂脳動脈瘤の出血を防ぐ「クリッピング術」の世界的名医である加藤庸子さんは、毎朝の「ラジオ体操」を欠かさない。

「体がぼぐれ、何より脳の血流が上がり、脳の血流が上がつてやる気が出ます。長生きして90才くらいになると、人によっては脳の血流が急激に低下し、そのせいで一日中眠つているようなケースも珍しくないです。体を動かして脳の血流を上げることは、認知症予防にも有効です」

運動に加えて睡眠も大事な役割を果たすと話すのは、加藤プラチナクリニック院長で認知症が専門の加藤俊徳さんだ。

「認知症予防には、発症因子といわれる『アミロイド

# 脳の名医10人がい実践習慣

●買い物で車を止める位置は入り口からいちばん遠い駐車場 ●本を2冊並行して読む回のカレーほか  
●働くうちは働く ●毎日1本のバナナ ●週1回運動、食事、心の持ちようまで、最期まで「健康」を保つための秘ルーティン

ので、疲れない程度に脳を活性化させるため複数のことを並行して行い、本も2冊を同時に読み進めています」(内野さん)

奥村さんは「不要な情報は脳に入れない『ニユースダイエット』」を心がける。「用事がないときはスマホを見ないですし、ネガティブなニュースや人の悪口など必要なない情報は脳に入れないようにしています」

C D加盟国の中で認知症患者の割合が最も高い。その理由は、スマホの見すぎで情報過多になり、脳が疲弊しているからだと考えられます。現代の日本人が1日で脳の中に入れる情報は、江戸時代の1年分に相当するといわれるほど。食べすぎると健康を害するのと同じで、情報を脳に入れすぎないことが重要です」

つまり、脳のエネルギーを使いつきて脳を酷使することを避け、適度に活性化させることが肝要なのだ。

「そのためには家事を積極的にやるのがいちばん。認知症予防には、自分で考え、記憶し、判断するような知的活動が効果的です。例えば運動やゲーム、パズルのほか、順序立ててやる家事も立派な知的活動です。特

今年5月、厚生労働省が発表した調査によると認知症の患者数は25年には約471万人となり、40年には約584万人にのぼる見込みだ。これは高齢者の15%にあたるという。難しいのは脳内は専門家たちはどう予防しているのか。脳の名医たちに取材した。

# 脳の名医が本当にやっている「ボケない究極習慣」

ドの沈着を半減させること  
いわれています。またシ  
クワーサーは、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

認知症予防を行なう  
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20g  
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、脂肪分が多いバタ

一口口にしません。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  
ど脳の血管の病気も認知症  
につけていたと明かす。

「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  
くことやりすぎると、認知症  
が、いかに健康的であつて  
続ける。

「これが体にいい」と聞  
くとやりすぎると、認知症  
のは逆効果だと内野さんは  
続ける。

「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

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、季節の移りをしながら歩く「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と「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 (藤田医科大学ばんた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、その際は腹六分目で抑える。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に心がけ、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ー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。

# 脳の名医が本当にやっている「ボケない究極習慣」

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絶対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。やりがいのある仕事を通じて社会的交流を続ける。週1回カレーを食べ、シークワー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。

「人の『ミニユニケーション』は脳を活性化させるので、いつになつても社会どながることが必要です。おすすめはどんな仕事でもいいことが言っています」（加藤庸子さん）

「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はないぐるみとのふれあいでわす必要はなく、ペットやぬいぐるみとのふれあいでも効果があります」（内野勝行さん）

「友達とおしゃべりするだけでも効果があります」（内野勝行さん）

「難聴の人は認知症になります。やすいというデータがある。大きな音にさらされる時間で音楽を聴かないなど気をつけています」（内山真一郎さん）

「脳も体の一部である以上、大きい音にさらされると、音楽を聴かないなど気を付けています」（浦上克哉さん）

「脳も体の一部である以上、大きい音にさらされると、音楽を聴かないなど気を付けています」（遠藤英俊さん）

「難聴の人は認知症になります。大きい音にさらされる時間が長いと、音楽を聴かないなど気を付けています」（内山真一郎さん）

「科クリニック院長の菅原道仁さんが言う。「積極的に食べていい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。加藤俊徳さんは「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」（有田庸子さん）

「1本のパンが日課だ。『睡眠ホルモン』といわれるメラトニンの分泌量を上げることで、アルツハイマー型認知症を含めた脳の老化が予防できる。メラトニンを増やすにはその原料である『幸せホルモン』のセロトニンを増やす必要がある。セロトニンは必須アミノ酸のトリプトファンや炭水化物、ビタミンB6から生成され、それらの成分はバナナにバランスよく含まれています」（遠藤英俊さん）

「いのくちファミリークリニック院長の遠藤英俊さんは、ボリュームの一種「グルクミン」が含まれていて飲むこと。『カレーに使われるスパイスクのターメリック（ウコン）には、ボリュームの一種「グルクミン」が含まれていて飲むこと。奥村さんはどんな対策にな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、人間関係に悩みすぎず、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」（内野勝行さん）

「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、いつ予防を始めたても遅すぎることはない。さつそく今日から取り組もう。）