



すこやか特集

“よく歩く人は認知症になりにくい”のメカニズム



監修：堀田 晴美先生
東京都健康長寿医療センター研究所
自律神経機能研究室 研究部長

高齢者は、「寝たきりになると認知症になりやすい」といいます。その逆に、「よく歩くと認知症になりにくい」ことが最近の研究によって分かってきました。アルツハイマー型認知症の場合は、歩いたり皮膚を刺激したりすることで、抗認知症薬と同じ効果が期待できるということです。「なぜ歩く人は認知症になりにくいのか」のメカニズムについて、東京都健康長寿医療センター研究所の堀田晴美先生にお聞きしました。



よく歩く人はなぜ認知症になりにくいのか

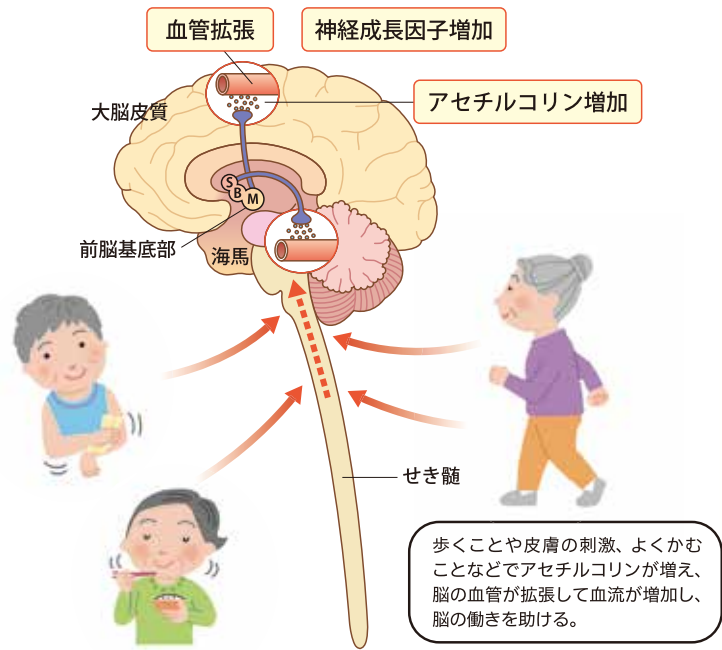
最近の研究で、「歩くこと」が認知症予防に重要な役割を果たすことが分かってきました。その鍵となるのが、神経伝達物質である「アセチルコリン」と脳の血流の増加です。私たちの体の神経は、電気信号と化学物質を使って情報を伝えています。その際に使われる化学物質の1つがアセチルコリンです。アセチルコリンは、心臓や内臓の働きを調整するだけでなく、記憶や認知機能に重要な海馬の働きにも関わっています。アセチルコリンを放出する神経は「コリン作動性神経」と呼ばれ、脳や脊髄に多く存在します。しかし、年齢を重ねるとこの神経が萎縮し、アセチルコリンの放出量が減少します。これにより血流が悪くなって、海馬の働きが低下し、認知機能の低下が起こります。アセチルコリンの働きを活発にするためには、体を適度に動かすことが重要です。特に「歩くこと」は、簡単で効果的な方法の1つです。

適度な運動で認知機能を守る

認知症の進行を遅らせる薬として「ドネペジル」がありますが、これはアセチルコリンの分解を抑え、その量を増やす働きを持っています。しかし、薬に頼らなくても、歩くことやよくかむこと、皮膚の刺激などによってアセチルコリンを増やすことができます。人が歩くと、脳は複雑な指令を筋肉に送っています。単に足を動かすだけではなく、バランスを取る、周囲の環境を認識する、目的地を定めるといった多くのプロセスが同時に行われているのです。これにより、脳の広範な領域が活性化され、認知機能もフル稼働しています。実際、70～80歳の女性を対象とした研究によると、週に90分以上歩く人は、週に40分未満しか歩かない人に比べて認知機能が高いことが示されています。堀田先生たちの研究では、特別な運動をしなくても、30秒ほど歩くだけでアセチルコリンが分泌され、脳の血流が増えることが分かっています。また、歩くこと以外にも、よくかむこと（咀嚼）が認知機能の向上に役立つことが分かっています。皮膚をこすったり、鍼灸などで体の表面に刺激を与えることも、脳の血流を増やすのに有効とされています。

効果的な歩き方とは？

では、認知機能低下の予防には、どのような歩き方が良いのでしょうか。堀田先生の研究チームでは、歩行が脳のアセチルコリン神経を活性化し、血流を増やす可能性があるという仮説のもと、ラットを用いた実験を行いました。トレッドミル（※）を使い、「遅い」「普通」「速い」の3つの速度で歩かせたところ、どの速度でも歩行中の血流は増加し、アセチルコリンの増加も確認されました。ただし、歩行をやめると血流の増加も止まります。30秒間の歩行でも血流は増えるので、無理なく続けられる範囲で歩くことを習慣化すると良いといえます。激しい運動は血圧を急激に上げるため、高齢者は無理のないペースで歩くことが大切です。毎日歩くことが理想ですが、膝や腰が痛いなど、歩くことが難しい日もあるでしょう。そのようなときは、手をこする、足踏みをするといった簡単な動きでも血流が改善されます。できれば1日15分、難しい日は数分程度の無理のない歩行や適度な刺激を取り入れながら、健康な脳を維持するための習慣を身につけていきましょう。 ※ランニングやウォーキングを行う健康器具



Column

「かむ力」で脳を活性化！ 認知症予防の新習慣



歩行以外のリズム運動に、咀嚼（かむこと）があります。咀嚼もまた、認知症予防に重要な役割を果たします。咀嚼には食べ物を摂取・消化する役割だけでなく、覚醒作用や認知機能の向上などの脳への好影響があるとされています。かんでいる間は脳の血の流れが良くなり、前頭葉や頭頂葉の血流が約30%増えることが分かっています。また、実験では、体を動かさずに口だけを動かすネズミでも、かむことで血流が増え、アセチルコリンが増えることも確認されました。また、面白いことに、実際にかまなくても、「かむ動作をイメージするだけ」で脳が活発になる可能性があることも分かりました。これは、「咀嚼を意識する」ことが、高齢者の認知症予防において新たな対策の1つになる可能性を示しています。

すこやか特集 Part 2



自律神経の乱れは 認知症リスクに つながる？

自律神経の機能低下を予防するためには、歩くことや食べ物をしっかりかむことが大切です。また、皮膚への刺激や、温かいお湯に浸かったり、人と会話したりすることも、自律神経を活性化し、脳の血流を増やす効果が期待できます。

自律神経とは心臓の動きや呼吸、消化などを自動的にコントロールしている神経のこと。自律神経には交感神経と副交感神経があり、これらがバランスよく働くことで、私たちは健康な生活を送ることができます。しかし、加齢に伴って自律神経の働きは低下していきます。自律神経の働きが低下し、バランスが乱れると、血流の低下を招き、脳に十分な血液が届かなくなり、認知機能の低下につながる可能性があります。

★6月のあなたの運勢★

双子座 【全体運】パワフルに過ごせます。ただ、やりっ放しになりやすいところには気を付けて。最後まで責任を持って動いて◎ 【健康運】筋トレで体力増強を。下旬は休養に充てて 【幸運の食べ物】オクラ

牡牛座 【全体運】頼み事を引き受けてもらいやすい良好運。感謝の気持ちはしっかり伝え、あなた自身もできるだけ人のお手伝いを 【健康運】前半は無理をしないように。後半は大きく上昇 【幸運の食べ物】アスタバ

牡羊座 【全体運】早めの行動が吉と出ます。状況が変わりやすいので優先順位を常に意識して。交渉は丁寧に進めましょう 【健康運】好調ですが後半は下り坂。休憩を忘れずに 【幸運の食べ物】インゲン

JAマイカーローン キャンペーン期間 8月29日まで

毎日使うからこそ 安心・省エネ・便利

やっぱり! ガス機器取替えよう!

特典① 期間中の購入でプレゼント!!

①20万円(税込)以上の購入で

②エコジョーズ給湯器購入 + 燃料換機工事[※]を実施[※]で

特典② 期間中買い替え時に不要なガス機器を下取り!![※]

①ビルトインコンロ×エコジョーズ給湯器の購入で

②エコジョーズ給湯器[※]の購入で

③次世代給湯器の購入で

特典③ 期間限定セット購入割引!!

ビルトインコンロ×レンジフードで... ビルトインコンロ×エコジョーズ給湯器で...

購入金額 25万円(税込)以上 **10,000円引き** 購入金額 25万円(税込)未満 **5,000円引き**

台数限定特価セール

Rinnai DELICIA 5台限定

※取り付け工事は含まれておりません。※コンロ連動機能のないレンジフードとは連動できませんのでご注意ください。

※取り付け工事は含まれておりません。※コンロ連動機能のないレンジフードとは連動できませんのでご注意ください。

Rinnai 軽太くん 9kg 5台限定

※取り付け工事は含まれておりません。※コンロ連動機能のないレンジフードとは連動できませんのでご注意ください。

NORITZ 10台限定

※取り付け工事は含まれておりません。※コンロ連動機能のないレンジフードとは連動できませんのでご注意ください。

Paloma 3台限定

※取り付け工事は含まれておりません。※コンロ連動機能のないレンジフードとは連動できませんのでご注意ください。

ガスコンロ取替チェック

お使いのコンロを10秒で診断!

□グリルに水を入れるのが面倒 □火が点きにくい □火力調節がにくい □火の消し忘れが心配 □グリルのお手入れが面倒 □火の消し忘れが心配 □グリルが壊れやすい □火の消し忘れが心配 □グリルで魚をよく焼けない □火の消し忘れが心配 □グリルで魚をよく焼けない □火の消し忘れが心配

3つ以上該当するときは取替をご検討ください。

給湯器取替チェック

ひとつでも当てはまれば、それだけお家の負担が増えるサインです!

□設定している温度にならなくなった □エラー表示が頻発するようになった □お湯の出が悪い □お湯を使ったとき、給湯器付近が熱い □お湯を使うとき、お湯が沸騰する音が大きい □お湯を使うとき、お湯が沸騰する音が大きい □お湯を使うとき、お湯が沸騰する音が大きい

設置して10年以上経過している

無料ガス器具点検実施中!! ガス器具 10年以上に使用の方、下記までご連絡ください。

JA・全農グループ各店で実施中!

JAマイカーローン

固定金利 // JAのマイカーローンは固定金利で安心 //

適用金利 **1.50%**

15年まで

基準金利 **3.50%**

お取引により金利を引き下げ

適用金利の要件

お借入いただくJAで下記項目のいずれか2項目以上をご利用中、またはこれらをご利用いただける

JAマイカーローンなら、インターネットで簡単審査!

審査費のお申し込みは「JAネットローン」で検索!

募集期間 令和7年 5.1(木) >>> 令和7年 12.31(水)

JA北びわこ

サマーキャンペーン

新様のご資金で定期貯金を10万円以上(期間3年・1年)

お預け入れいただいた方に、**特別金利**を適用いたします!

JAネットバンクでお預け入れの方

3年 0.48% 1年 0.43%

ATMでお預け入れの方

3年 0.45% 1年 0.40%

窓口でお預け入れの方

3年 0.42% 1年 0.37%

(募集期間)令和7年6月2日(月)～令和7年8月29日(金)

JA北びわこ

ビルトインコンロ

※取り付け工事は含まれておりません。※コンロ連動機能のないレンジフードとは連動できませんのでご注意ください。

Rinnai i-air 8 129,800円

NORITZ Yes! 9 100,800円

Paloma 10 81,000円

Rinnai Mytone 11 91,000円

NORITZ Mikko 12 85,800円

Paloma repla 13 71,000円

テーブルコンロ

全口に温度センサーを搭載

Paloma 17 44,800円

Rinnai LAKUCIE 18 56,800円

Rinnai LAKUCIE fine 19 44,800円

Paloma あんしんコンロ 20 26,000円

Rinnai グリルレスコンロ 21 26,000円

ハイブリッド給湯器

※取り付け工事は含まれておりません。ヒートポンプ専用電源工事不要

Rinnai ECO ONE X5 29 485,800円

エコジョーズと比べて 年間約44%節約 約50%節約

従来型ガス給湯器と比べて 年間約44%節約 約50%節約

エコジョーズ 112,300円

従来型ガス給湯器 125,500円

ガスのことなら何でもお気軽にお問い合わせください。見積無料

JA北びわこ 東浅井ガスセンター TEL 74-3103

伊香ガスセンター TEL 82-2385

※基本標準工事費はビルトインコンロ：15,000円～、レンジフード：20,000円～、湯沸器：15,000円～ 現場調査後、金額提示いたします。

JA健康寿命100歳プロジェクト! JA健診のご案内

3日間

健診実施日 令和7年 11月20日(木)・11月21日(金)・11月25日(火)

申込締切日/令和7年10月3日(金)

開催場所/ JA北びわこ本店 別館 (湖北町速水2721)

JAドック健診 23,600円

身長・体重・血圧・問診・血液検査・検尿3項目・眼底・眼圧・腹部・心電図・診察・胸部X線・胃腸X線・便潜血検査2日法・腹部超音波

メンズドック健診 26,700円

JAドック健診 + 前立腺がん(PSA)・肺機能

レディースドック健診 29,900円

JAドック健診 + 乳房X線・乳腺超音波

オプション検査のご案内 (一部)

※オプション検査のみの受診もできます。

●動脈硬化セット 4,500円

●甲状腺セット 4,000円

●腫瘍マーカー(男性) 6,000円

●腫瘍マーカー(女性) 8,000円

●アレルギー検査(39項目) 12,300円

●ピロリ菌抗体 1,050円

●MCI(軽度認知障害)スクリーニング 20,900円

●ウィルス抗体3種セット(風疹・麻疹・ムンプス) 6,500円

健診料金の一部助成

長浜市の国民健康保険被保険者の方で、国税(料)を完納されている40歳以上75歳未満の方は健診料金の一部が助成されます。受診前に市役所で申請をしてください。

手続きについては市役所までお問い合わせください。長浜市保険年金課 ☎0749-65-6512

助成内容：健診費用の2分の1(上限2万円)が補助されます。※オプション検査のみでの受診は対象となりません。

助成の申請枠には限りがあります。お近くの市役所でお早めに申請を!!

詳細やお申込み用紙はホームページにも掲載中!

●お問合せ・お申込みは/ JA北びわこ 本店 ぐらしの活動課

長浜市湖北町速水2721番地 ☎78-8777 FAX.78-2522

農産物直売所 ゆめまる館 だより

地元産 トマト・きゅうり なす・ピーマン 入荷予定!!

地場産 コシヒカリ

たかつき メロン・スイカ 7月販売予定

お花・種・仙花なども品ぞろえ豊富でお待ちしております

手作りお弁当・お惣菜販売しています!

LINE公式アカウント ゆめまる館の友だち募集中!

ゆめまる館の最新情報をお知らせします!

住所/高月町高月1340-1

営業時間/9:30～16:00

定休日/毎週木曜日

電話番号/0749-85-6033

この印刷製品は、環境に配慮した素材と工場で製造されています。

魚座 【全体運】厳しい状況が緩和の兆し。イラッとしても冷静に。落ち着いて対処すれば改善へ向かいます。応援団も現れそう 【健康運】急な発熱に気を付けて。無理はしないこと 【幸運の食べ物】レタス

水瓶座 【全体運】さまざまなことが動き出し、新しい目標も出てきそう。分からないことは調べて確かめて。フットワークは軽く 【健康運】不調を発見しやすいとき。健康診断や検査は受けて吉 【幸運の食べ物】パプリカ

山羊座 【全体運】もたつきがちだった状態が動き始めます。運勢は活発化。何度でもトライしていきましょう。諦めなければ成就へ 【健康運】スキンケアの方法をひと工夫。しっとり肌に近づきます 【幸運の食べ物】トマト