

健康通信 7 月号



■加齢と脳の切っても切れない関係

感覚の問題かもしれませんが、「祇園祭期間中に一回大雨に当たって、祇園さん過ぎたら梅雨が明ける」というのが常だったのですが、今年は 6 月中に梅雨明け宣言を聞くという、異例の速さ。暑さ厳しい日々もそれだけ長くなるということ。皆さん健康には十分気をつけてらっしゃると思いますが、まだまだここからが夏本番、暑さ対策抜かりなく酷暑を乗り切りましょう。

★脳の働き

前回、運動と脳の関係や記憶の整理についてお話ししました。今回はもう少し「脳」そのものの働きについても、お伝えしつつ、加齢と共に衰える脳を活性化させる方法も、一緒に考えていきたいと思います。

脳は「思考」「感情」「記憶」「運動」「判断」「言語」など私たちの生活に欠かせない様々な機能を担っています。そのことから私たちの身体の「司令塔」とも呼ばれ、心身体のすべての動きをコントロールする中心的な役割を果たしています。

例えば脳の各部位には以下のような働きがあります。

- ・前頭葉：計画、判断、感情のコントロール
- ・側頭葉：記憶や聴覚
- ・頭頂葉：空間認識や計算
- ・後頭葉：視覚情報の処理
- ・小脳：バランスや運動の調整

特に前頭葉は、年齢と共に衰えやすく、日常生活の中でも変化が感じられやすい部位です。

★脳が衰えるとどうなる？

加齢とともに、脳の神経細胞は少しずつ減少し、脳の働きもゆっくりと低下していきます。

- ・名前や予定を忘れやすくなる
- ・物事の段取りが苦手になる
- ・注意力が散漫になる
- ・気力や意欲の低下

思い当たること、ありませんか？これらは誰にでも起こりうる自然な変化です。ただ加齢による物忘れと認知症による物忘れには



すこし違いがあります。自己チェックだけでなく、周りの人が小さな変化に注意して、見守ることも大切です。

奥村大地

日常生活でできる、夏の健康対策

【冷房病には、血行の促進を】

人間が急激な温度変化に対応できるのは 5℃以内といわれています。猛暑の中、冷房の効いた室内と外を頻繁に出入りしたり、冷房を長時間身体に当てていたりすると、身体が冷えてしまい、毛細血管の収縮と全身の血行不良が起こります。これが体温調節機能に乱れを生じさせ、様々な症状を引き起こすのです。

冷房病を引き起こす生活習慣 5 つ

- ☒ 長時間の冷房露出
- ☒ 不適切な温度設定
- ☒ 局所的な冷気の直撃
- ☒ 室内での運動不足
- ☒ 不規則な食生活と睡眠不足



【冷房病の予防法】

特に女性は肌を露出することが多く、身体を冷やしやすいため、注意が必要です。

①外気との温度差を 5℃以内にする
室温設定は 27～28℃が理想です

②冷気を直接肌に当てない

オフィスなどの冷房の効いた場所ではひざ掛けやカーディガン、大き目のスカーフを一枚用意するといいいでしょう

③毎日の入浴習慣をつける

夏はつついシャワーだけで済ませてしまいがちですが、お湯につかることで身体を温め、冷えて滞った血行を回復させましょう。特に、全身の血行をよくする半身浴や足湯が効果的です。

④温かいものを食べる

暑いときこそ、栄養のある温かいものを食べましょう。冷えた身体を内側から温め、夏バテ予防にも繋がります。

⑤適度な運動

無理のない範囲で筋肉を動かしましょう。血流が改善されます。

オススメの冷房病対策はコチラ！



男性も女性も、しっかり冷房病対策を！

【今日からできる簡単脳トレ】

脳の活性化には、日常生活の中で普段使わない脳を意識的に使っていくことが重要になってきます。

①100から7ずつ引いていく引き算

②ひとりじゃんけん

③利き手じゃない方で歯磨きをしてみる

③ラジオ体操を声を出しながら行う

これらは、計算力や集中力の向上を狙った取り組みです。

また慣れない動きを行うことで普段刺激されない脳の領域を活性化させる狙いがあります。

日々続けられることでは日記を書くことも脳トレになります。その日の出来事や楽しかったことなどを記録するには、その日に何をしたのかを振り返る必要があるので、記憶力を鍛えるトレーニングになるんですよ。

【間違い探し】



【ライフキネティック】

布留メディカルフィットネスでは脳トレの要素を含んだ教室「ライフキネティック」を随開催しています。ライフキネティックとは、「運動と知覚と認知を組み合わせたエクササイズ」です。簡単にいうと「簡単な動きで、身体だけでなく脳を活性化させよう」というもの。

簡単だけど、出来そうで出来ない課題への取り組みが、普段使っていない脳を刺激します。こうして、神経細胞間に新しいつながりを作り出すことを促し「眠っている」能力を活性化します。ライフキネティックのトレーニングには、ストレスが軽減し、集中力が高まり、認知機能を向上させる効果があると考えられています。また、運動をすると脳内血流が改善し、伝達物質の放出量が増えます。ライフキネティックは、運動だけでなく、認知機能や学習能力、そしてバランス感覚や運動協調性、全てを組み合わせるトレーニングを行うことで、脳機能の改善を目指します。

ぜひ皆さんも教室に参加して、脳に良い刺激を与えてみてください。

香味野菜たっぷりうまみの詰まった手羽元の煮込みスープ

【材料】 2 人前

- ・鶏手羽元 4 本 ・玉ねぎ 1/2 個 ・長ネギ 1/2 本 ・生姜 10g ・にんにく 2 かけ
- ・水 600cc ・塩麹 大匙 1 ・サラダ油 大匙 1/2 ・酒 大匙 2 ・鶏がらスープの素 小匙 1
- ・塩胡椒 適量 ・ごま油 小匙 2 (冷ご飯 茶碗 1 杯)

【作り方】

- ①鶏肉は、骨に沿って包丁を軽く入れておく。皮目にフォークで穴をあける。ビニール袋に塩麹と鶏手羽元を入れ軽く揉み込み 1 時間ほど置く。(できれば 1 晩置くとよい) 塩麹がなかったら、水大匙 2 に塩砂糖各 1.5g を溶かしたブライン液に漬ける。
- ②にんにく、生姜はみじんきりに(チューブタイプのもので代用可能：にんにく小匙 1, 生姜大匙)、玉ねぎ、長ネギはザク切にする。
- ③鍋にサラダ油とニンニク生姜をいれ、弱火で炒め、香りが立ったら、玉ねぎと長ネギを加えてしんなりするまで炒める。
- ④つけ汁ごと鶏肉、水、酒、鶏がらスープの素をいれ、中火でひと煮立ちしたら(気になれば灰汁を取って)蓋をして弱火で 40-50 分、鶏肉が柔らかくなるまでじっくりと煮込む。
- ⑤味を見て、足りなければ、塩コショウで味を調べ、火を止めてごま油を加えて出来上がり。

※1 弱火で煮込む際に、あればもち米(なければふつうのお米)を 1/5 合足して煮込むと参鶏湯風に。この場合は水を少し足して(カップ 1 杯強ほど)多めにし、その分少し塩を足してください。

※2 若しくは、最後にご飯をお茶碗に軽く一杯分加えると、しっかり食べ応えのある 1 品に。私はさらっと派なので、スープに粘りが出ないよう、ごはんは洗ってから加えます。

食欲が落ち、さっぱりとした冷たい食べ物に偏ってしまいがちなこの季節。熱中症対策にクーラーは必須ですが、身体の内外両方から冷えてしまいます。生姜にんにくたっぷりの温スープで栄養補給しましょう。

【間違い探し答え】 左：①コンセントの個数②駅弁のおかずとご飯の位置③お茶のサイズ

右：①お金の穴の奥に見えていた草②左の吹き出し内のお金の向き③右の原始人さんの耳