



認知症の 新常識を知り、備える

～自分と家族のために
今日から始める健康習慣～

(株)山田養蜂場 みつばち健康科学研究所 名誉顧問
岡山理科大学 客員教授 橋本 健

本日の資料および関連資料

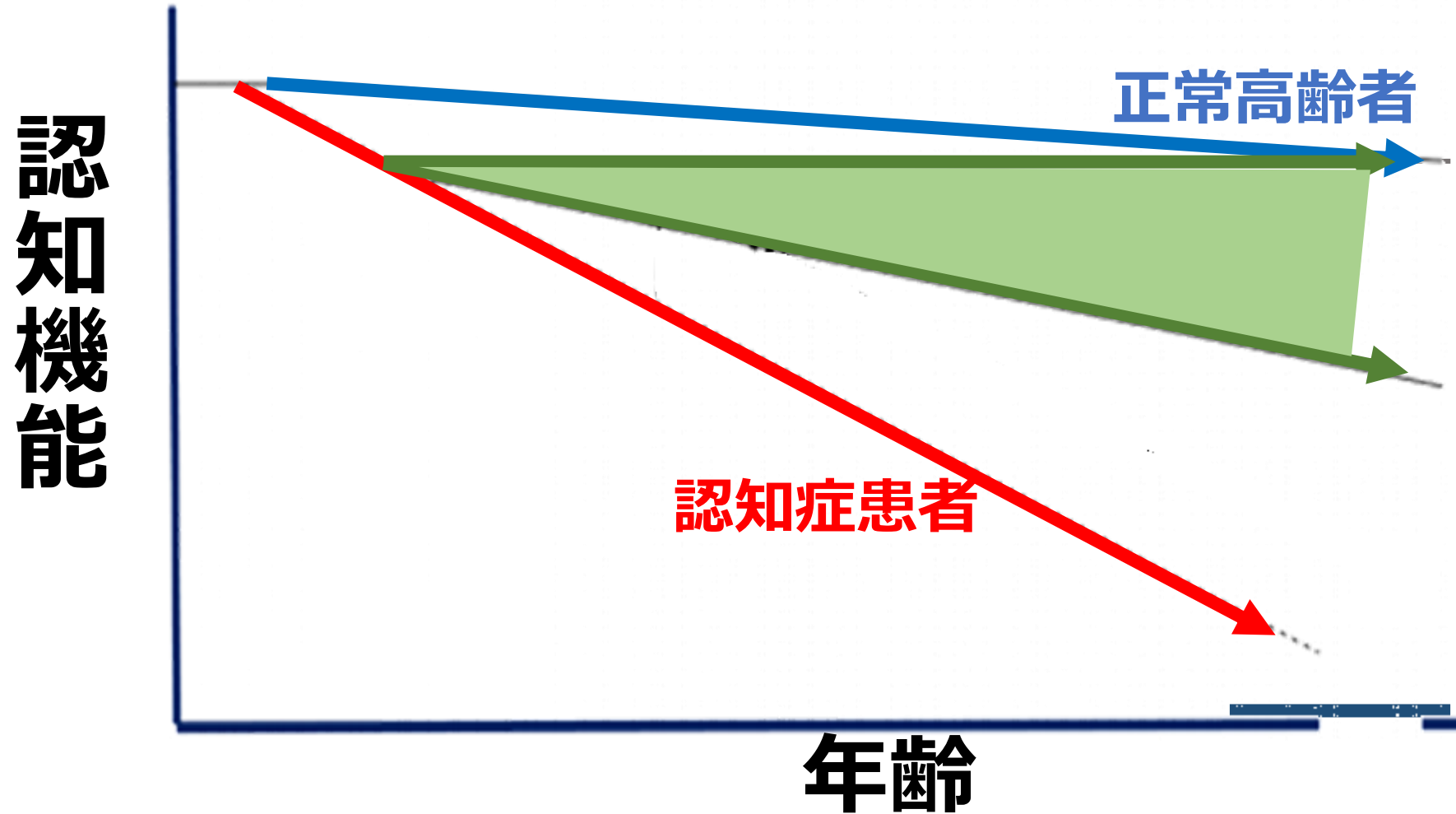
本日の資料は私のブログサイトをご覧ください

「ご機嫌高齢博士 100歳を目指す」
Google検索にて
「ご機嫌高齢博士」と検索して下さい。

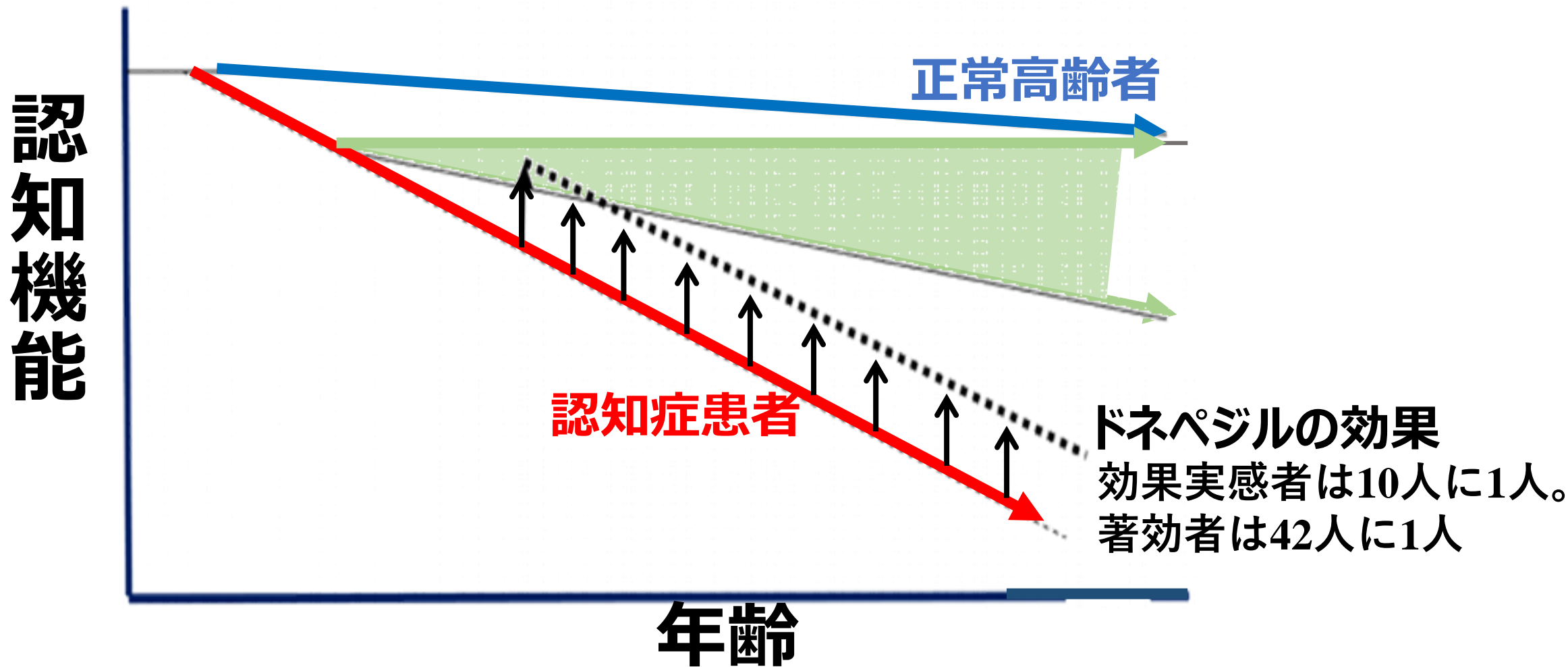


詳細版の動画
YouTube検索にて
「山田養蜂場 認知症」
と検索して下さい。

一般の方が思っている治療薬の効果



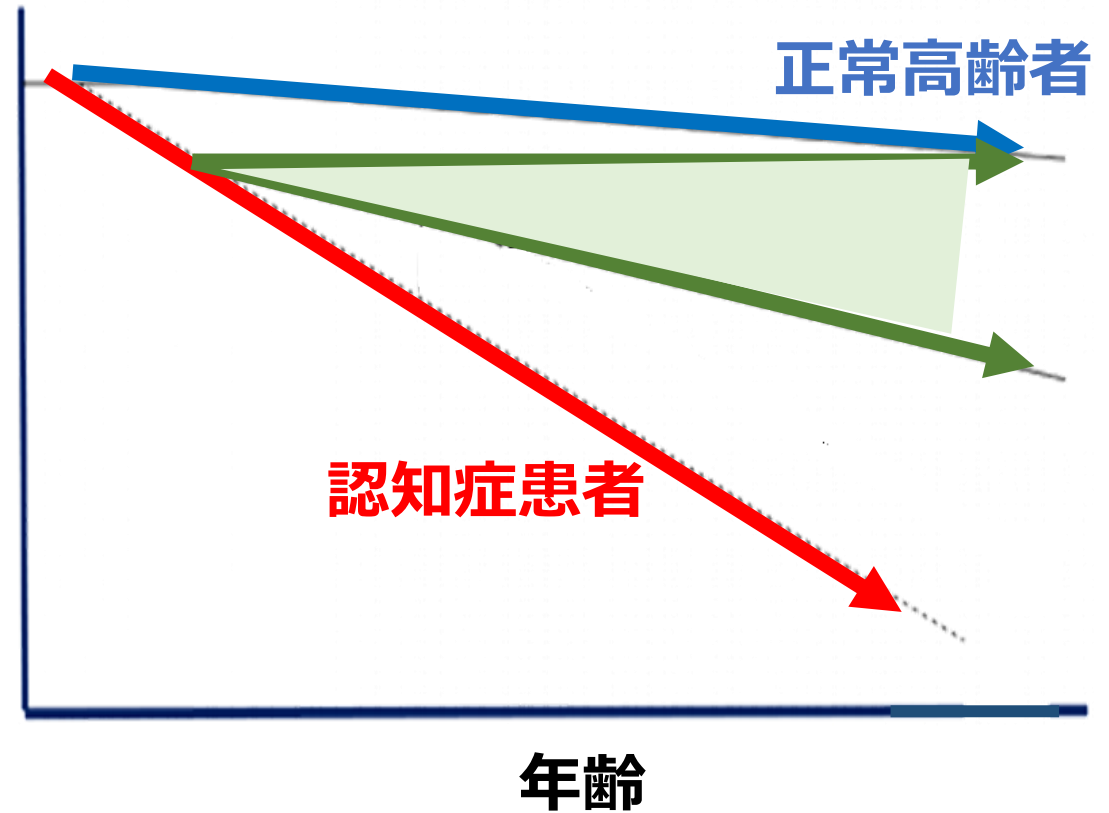
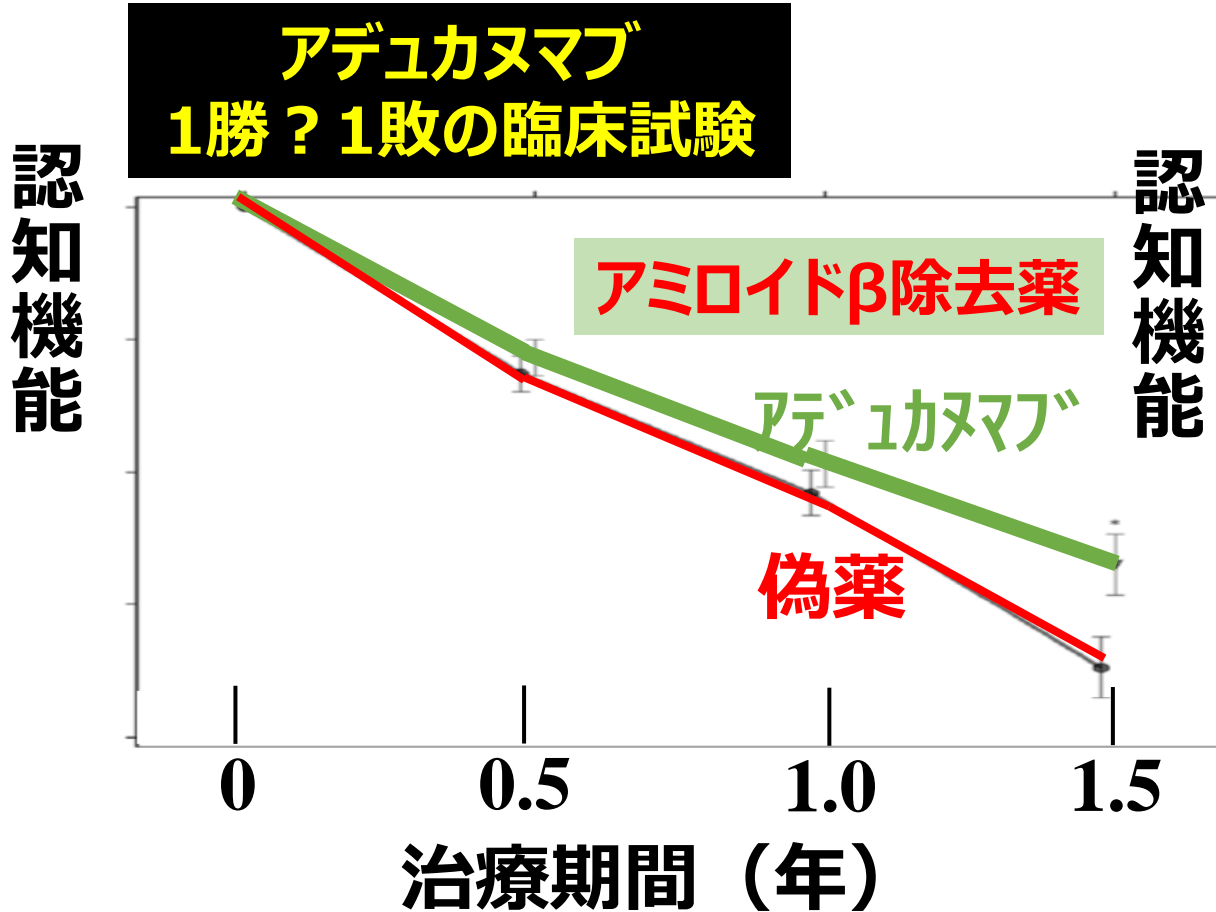
現状の認知症治療薬の実力



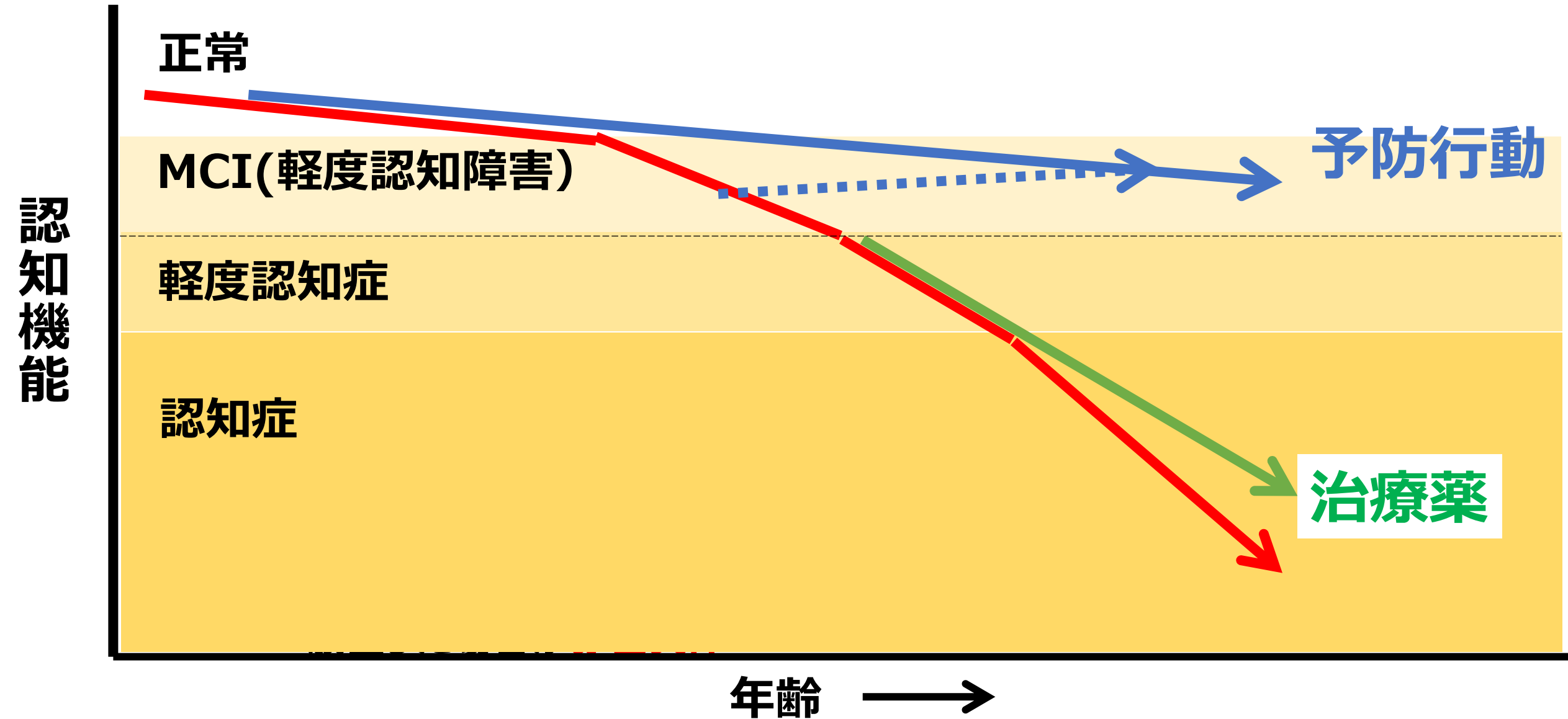
出典 Weller J & Budson A, "Current understanding of Alzheimer's disease diagnosis and treatment"
F1000Res. 2018 Jul 31;7:F1000 Faculty Rev-1161. doi: 10.12688/f1000research.14506.1. eCollection 2018.

最新の認知症治療薬の実力

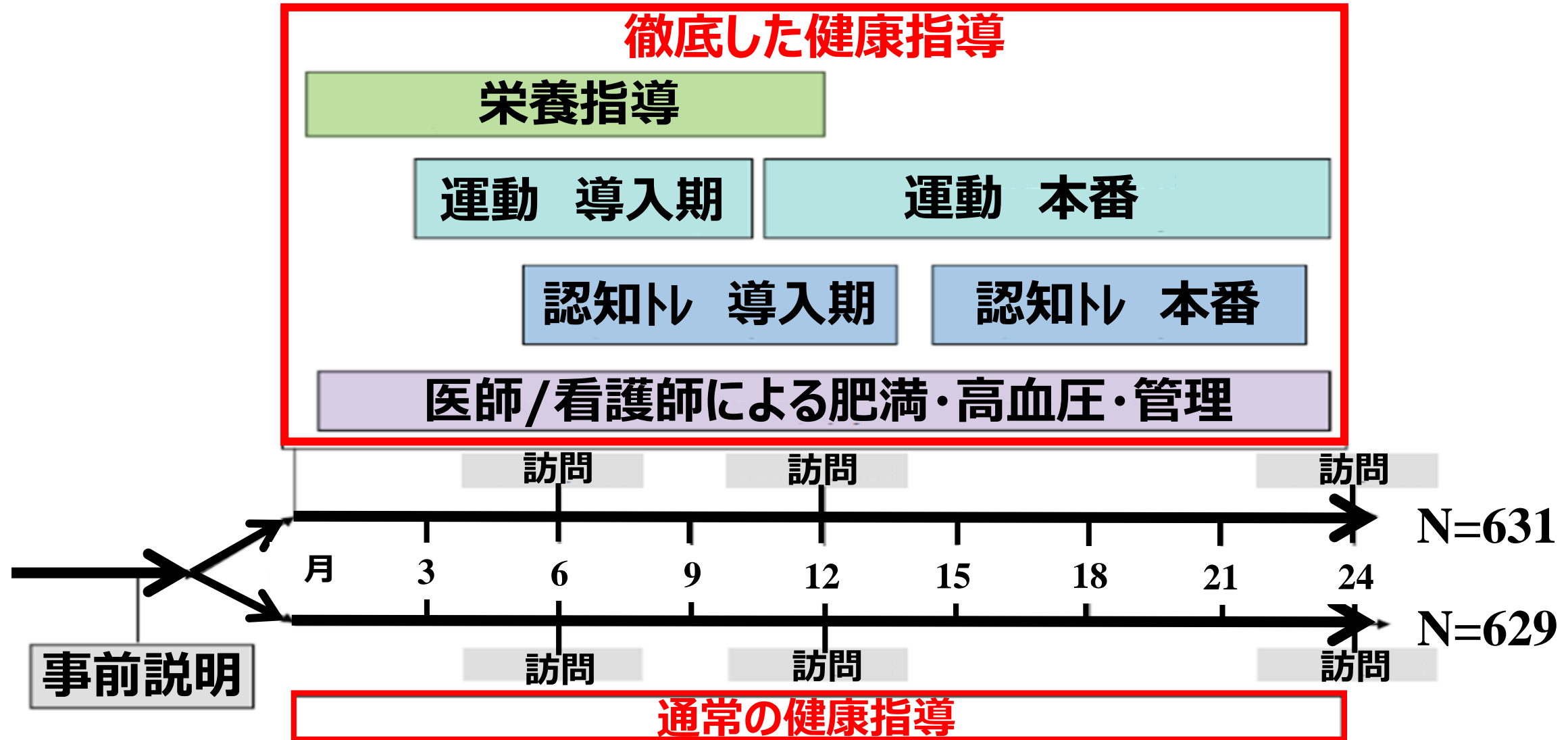
2021年6月7日米国FDA迅速承認



予防が重要！！



予防方法 FINGER研究



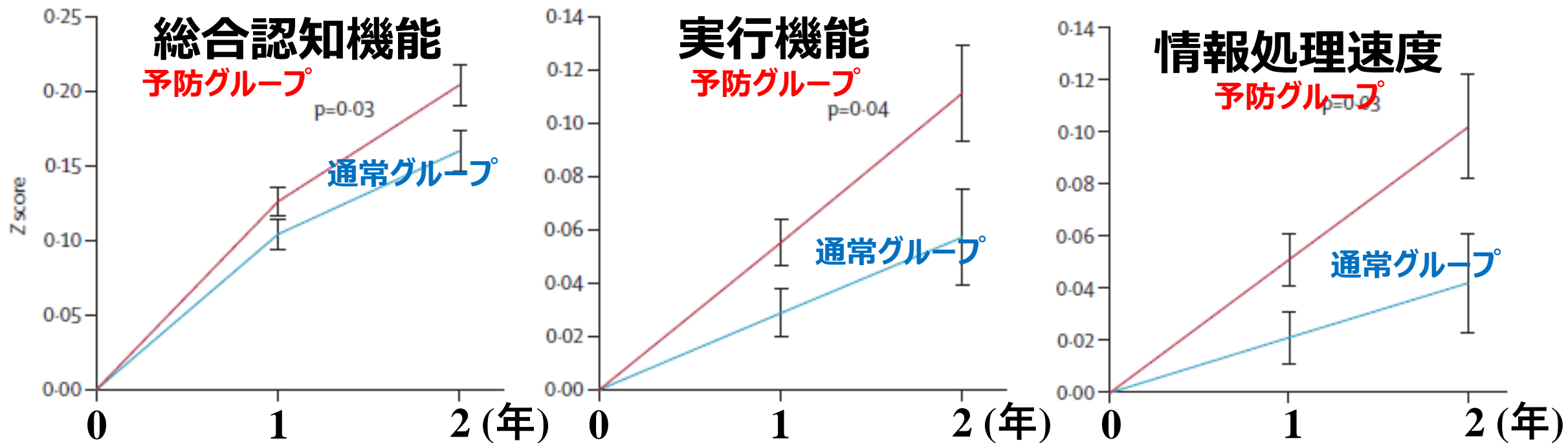
多角的な認知予防習慣が有効 FINGER研究

ランダム化対象試験

対象者：軽度認知障害の高齢者 介入期間：2年間

介入群(N= 631)：運動、心血管疾患予防食、認知カトレーニングを総合的に健康指導

対照群(n=629)：通常健康指導



Tiia Ngandu et al., **2015**, "A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial" *Lancet*. 2015 Jun 6;385(9984):2255-63. doi: 10.1016/S0140-6736(15)60461-5. Epub 2015 Mar 12.

**知的活動
(挑戦的)**

運動
(インターバル速歩)

睡眠
(朝散歩)

食事
(質と量)
サプリメント

**知的活動
(挑戦的)**

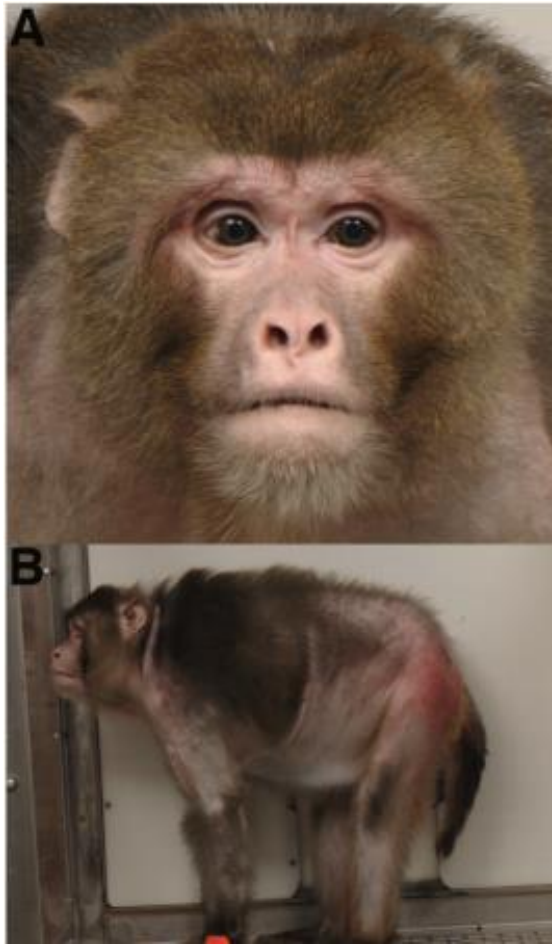
運動
(インターバル速歩)

睡眠
(朝散歩)

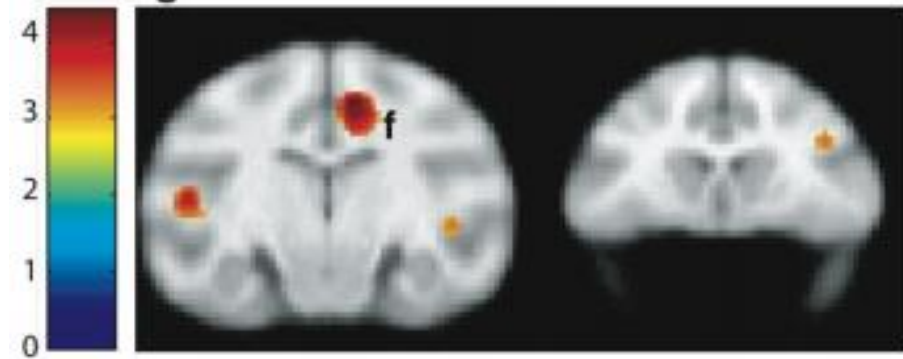
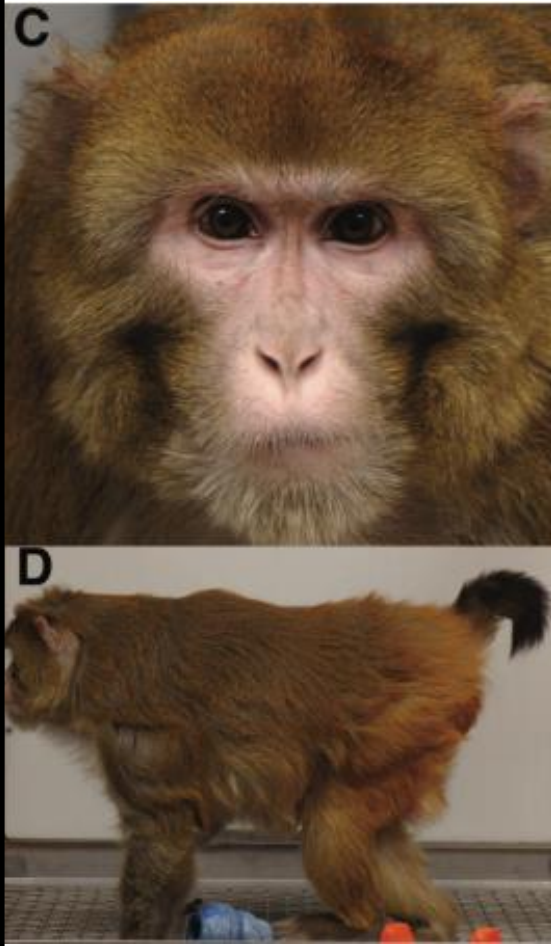
**食事
(質と量)
サプリメント**

食事量/カロリー制限

飽食サル



腹七分サル

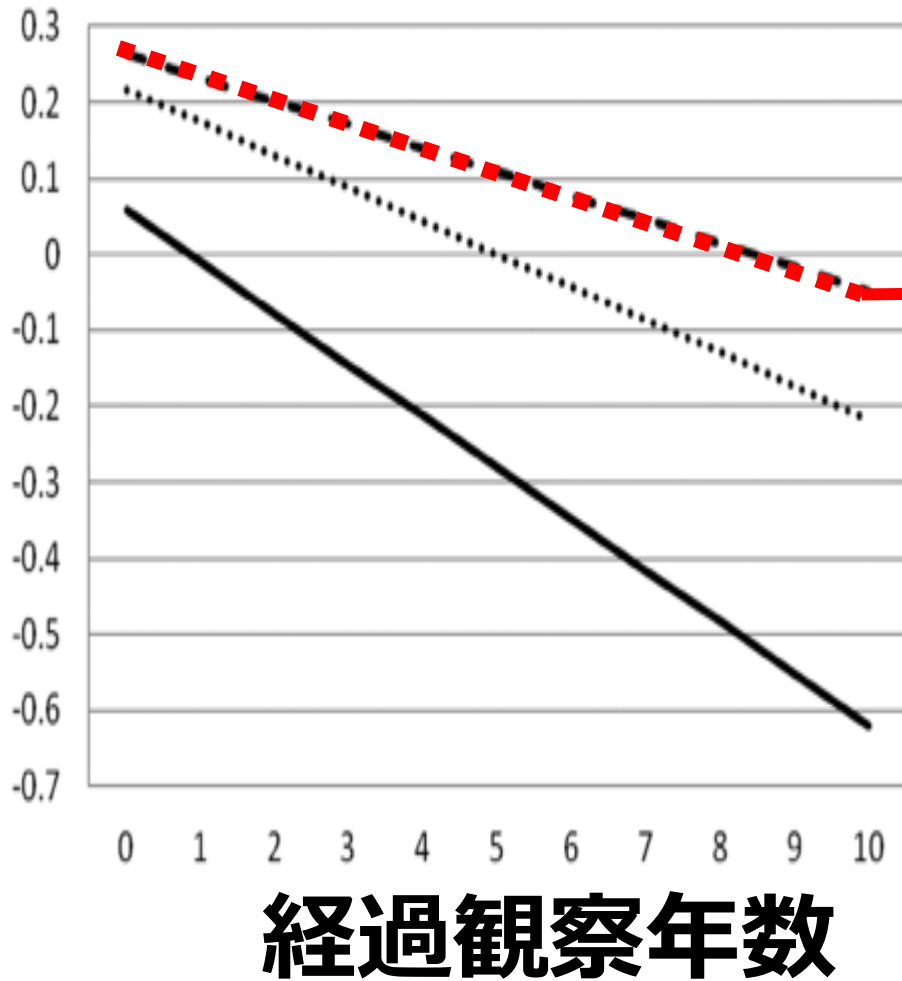


腹七分サルは脳の神経細胞の脱落が少なく
特に、**新しい行動**や、**新たな状況下での行動**
をコントロールする脳部位が保護されていた

出典 Colman RJ et al., 2009, "Caloric restriction delays disease onset and mortality in rhesus monkeys" Science. 2009 Jul 10;325(5937):201-4. doi: 10.1126/science.1173635.

食事内容

認知機能スコア

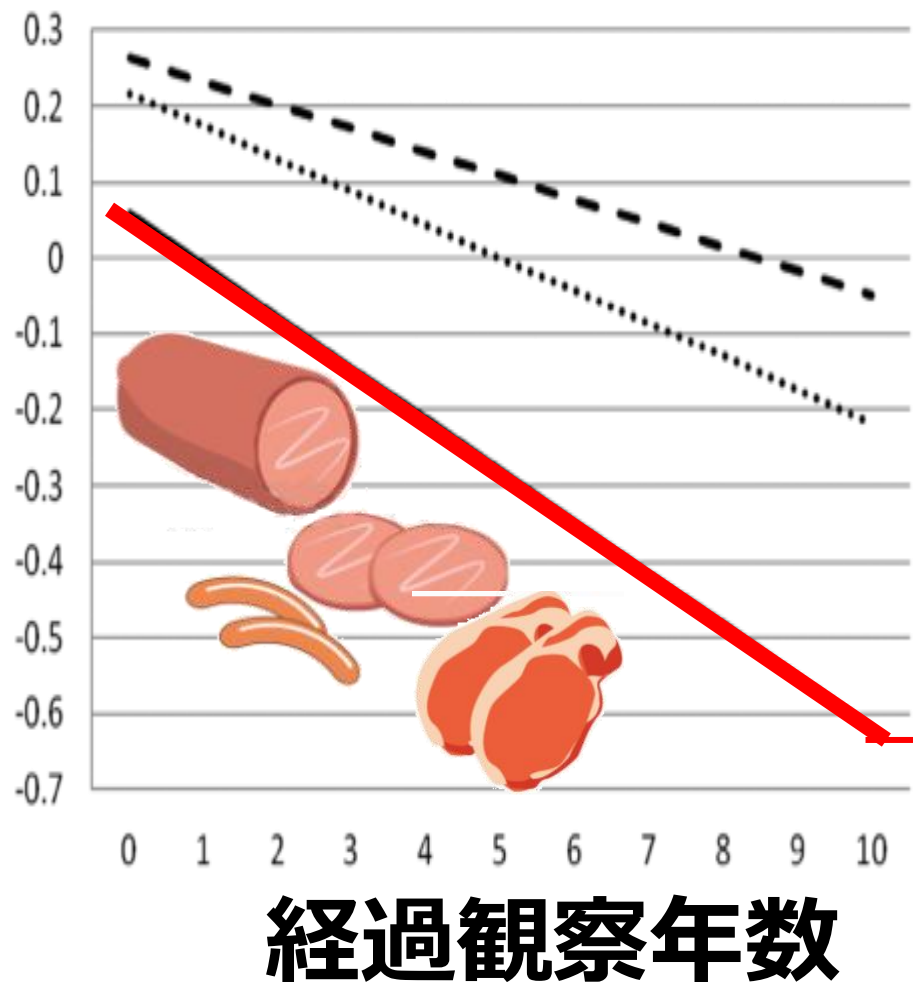


摂るべき食品 10食品

- ・緑黄色野菜（週6日以上）
- ・その他の野菜（1日1回以上）
- ・ナッツ類（週5回以上）
- ・ベリー類（週2回以上）
- ・豆類（週3回以上）
- ・全粒穀物（1日3回以上）
- ・魚（なるべく多く）
- ・鶏肉（週2回以上）
- ・オリーブオイル（優先的に使う）
- ・ワイン（1日グラス1杯まで）

食事内容

認知機能スコア



摂取を控える食品・5食品

- 牛肉・豚肉・ハム・ソーセージ・ベーコン (週4回以下)
- マーガリン・バター (なるべく少なく)
- チーズ (週1回以下)
- お菓子 (週5回以下)
- ファストフード (週1回以下)

**知的活動
(挑戦的)**

運動
(インターバル速歩)

睡眠
(朝散歩)

食事
(質と量)
サプリメント

軽度認知障害の人には有酸素運動！！

海馬

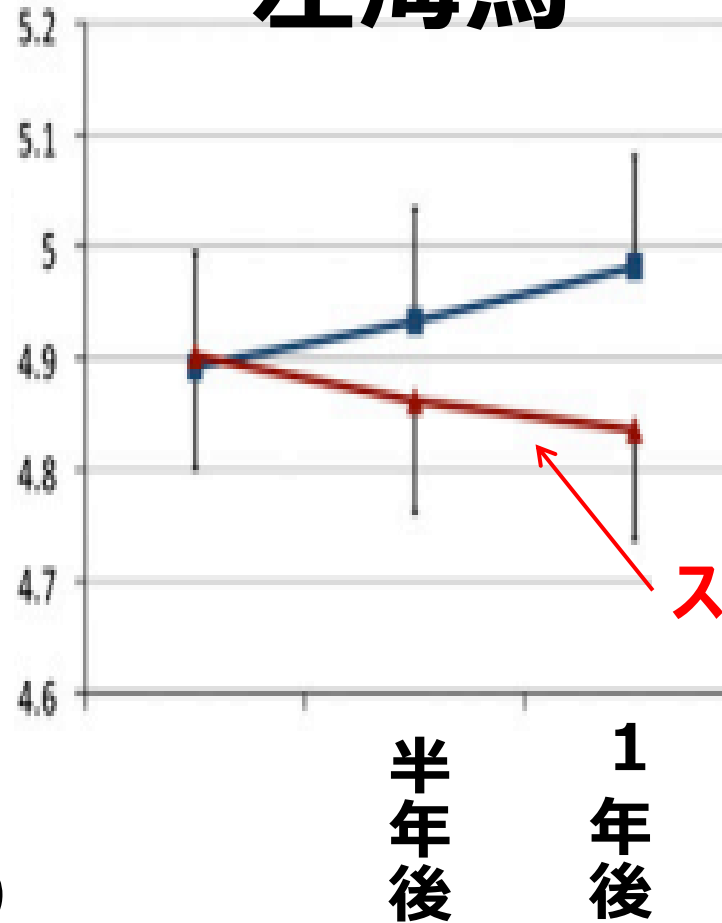
短期記憶の保存場所
長期記憶場所へ送り出す



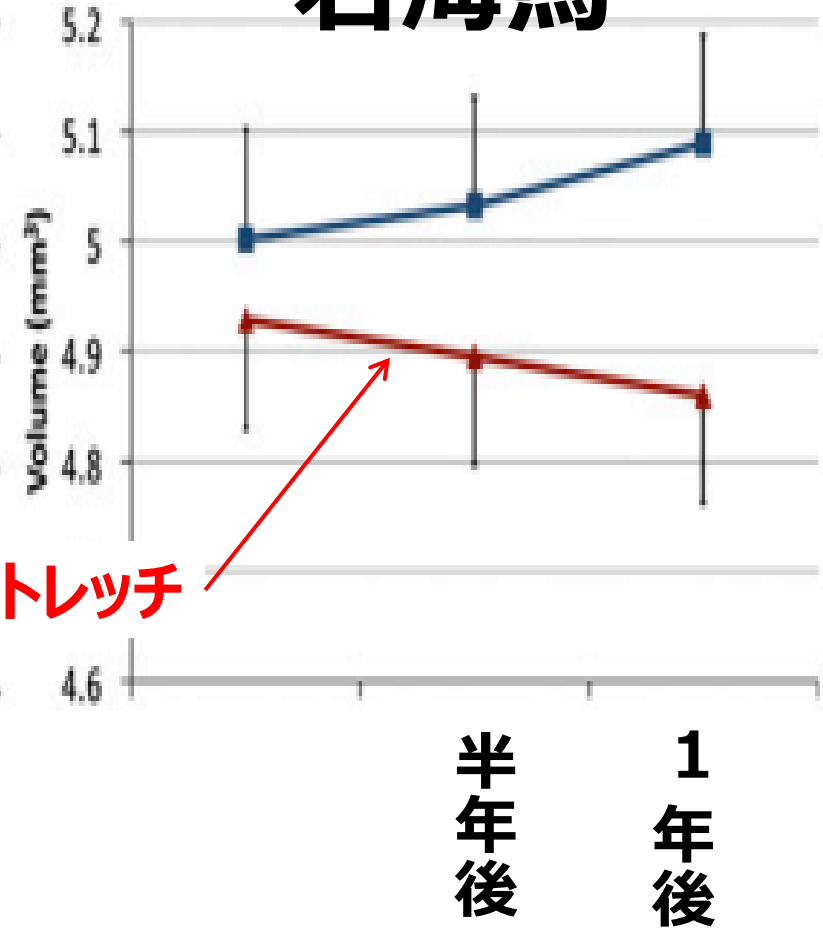
参加者(平均68歳)

体積(mm³)

左海馬



右海馬



ストレッチ

運動の脳への効果



神経細胞の修復化合物



記憶力



集中力の持続時間



決断力



血管新生



神経新生



マルチタスク力



計画力



運動 インターバル速歩

1週間で20セット

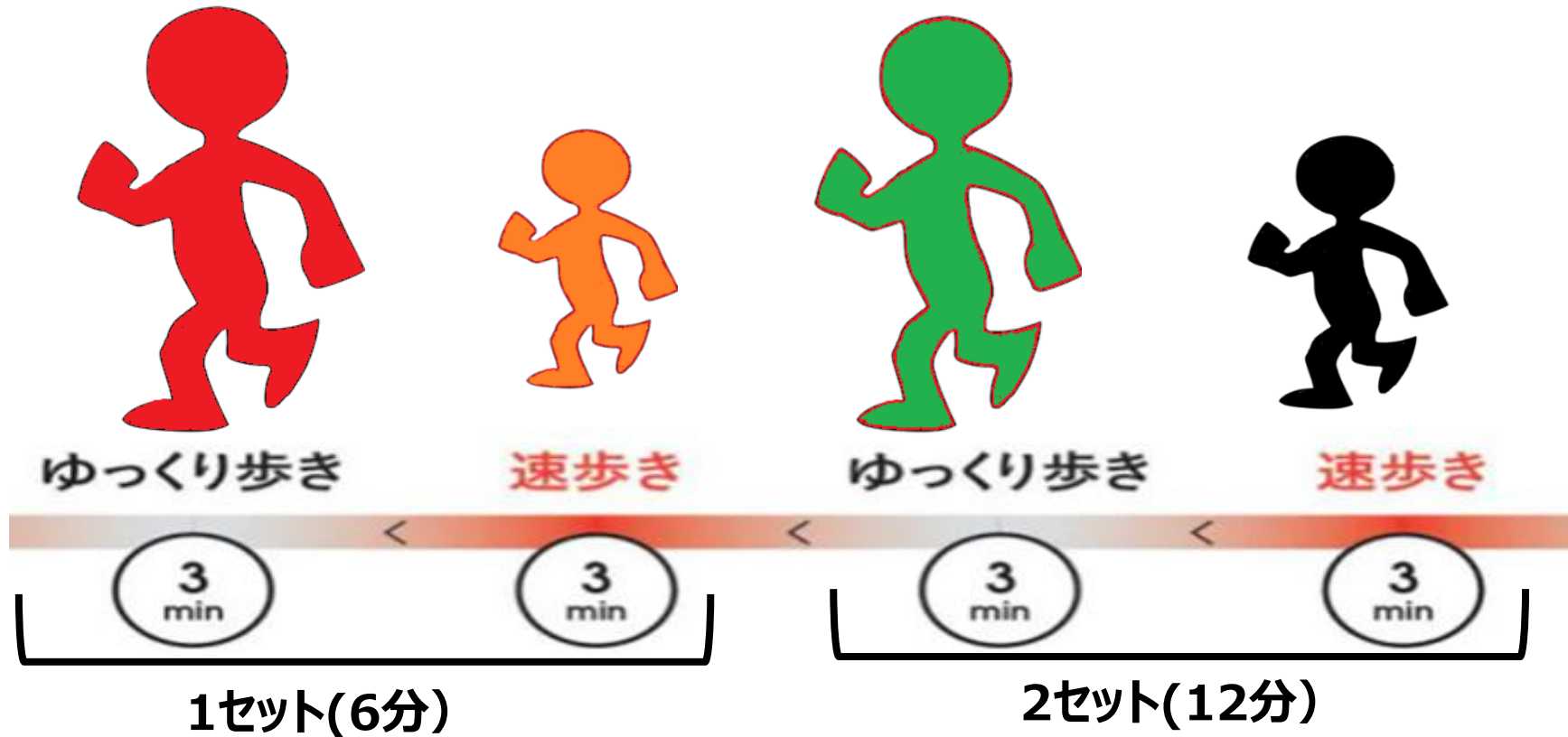
例：1日5セットを週4日



信州大学
能勢博 教授



5セット(30分)



**知的活動
(挑戦的)**

運動
(インターバル速歩)

睡眠
(朝散歩)

食事
(質と量)
サプリメント

睡眠

- 朝散歩
- 運動
- 睡眠

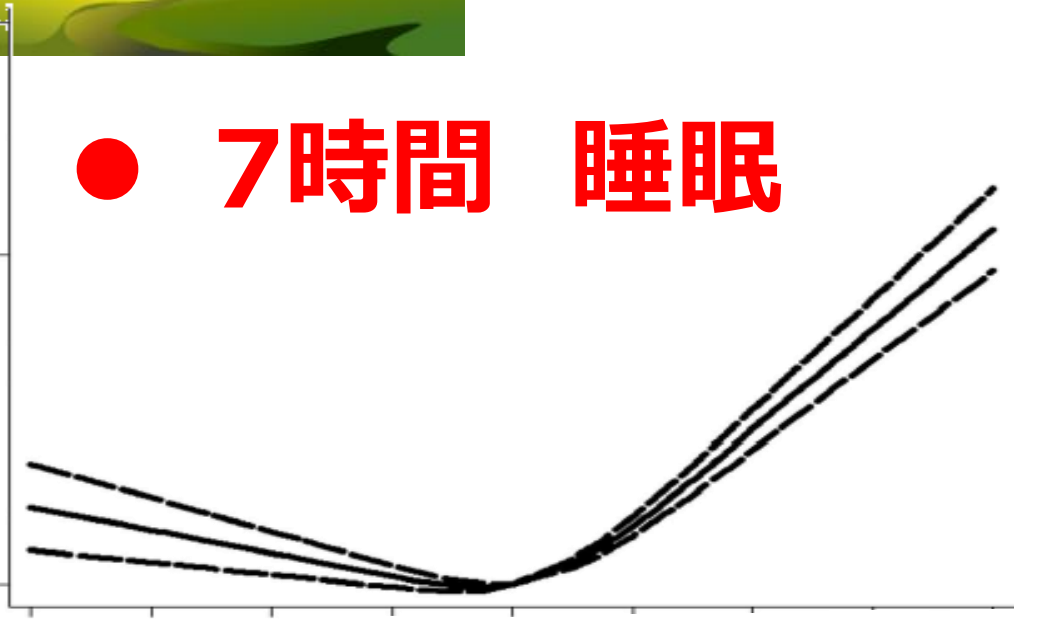


死亡リスク比

1.5
1.0

● 7時間 睡眠

3 4 5 6 7 8 9 10 11
睡眠時間(時間)



知的活動 (挑戦的)

運動
(インターバル速歩)

睡眠
(朝散歩)

食事
(質と量)
サプリメント

知的活動で脳内ネットワーク増強

Nun Study 修道女研究

生活にバラツキがないノートルダム教育修道女（ナン）のシスターを対象にスノウドン博士がミネソタ大学で1986年着手し、1990年からはケンタッキー大学メディカルセンター内サンダーズ＝ブラウン・エイジングセンターで実施。

年に1度は定期的に身体および認知機能検査を行い、亡くなったら全例を解剖して脳の状態を調べている

シスター・メアリーの場合

一生涯 正常な認知機能を保った

101歳まで

規則正しい生活・質素な食事

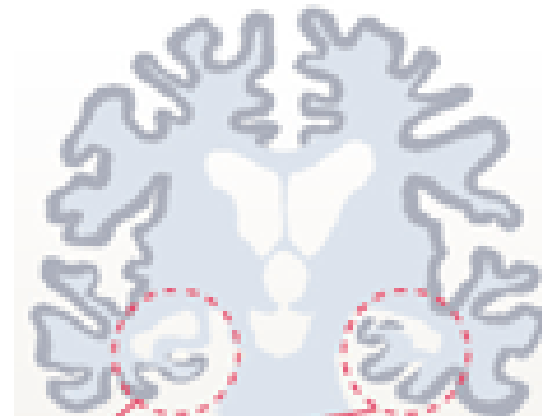
献身的なボランティア活動

高いコミュニケーション能力

85歳まで数学教師

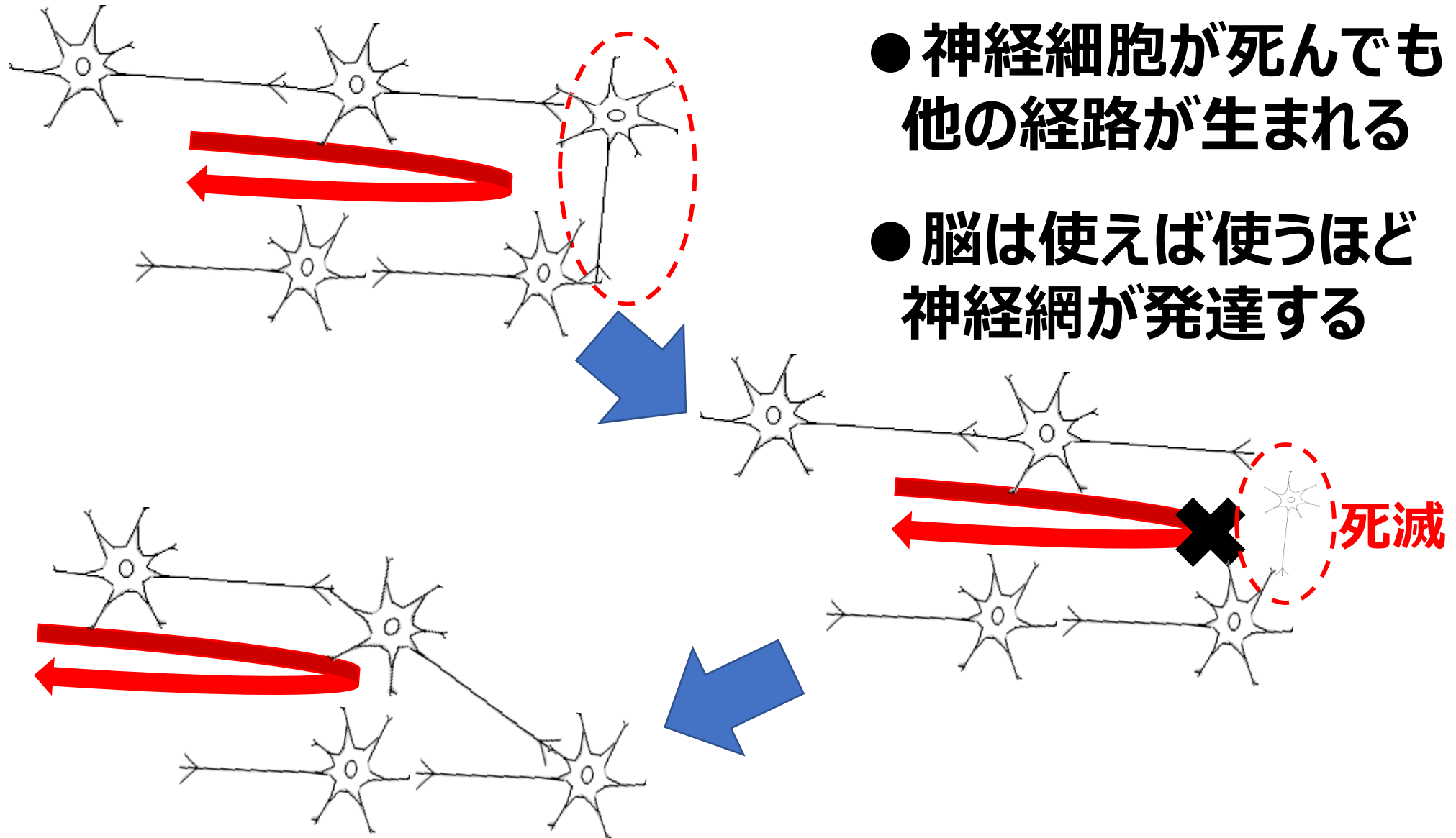


解剖学的にはアルツハイマー病



恐らく、新しい回路を作りながら機能を保持した

神経回路は復旧する力を持っている

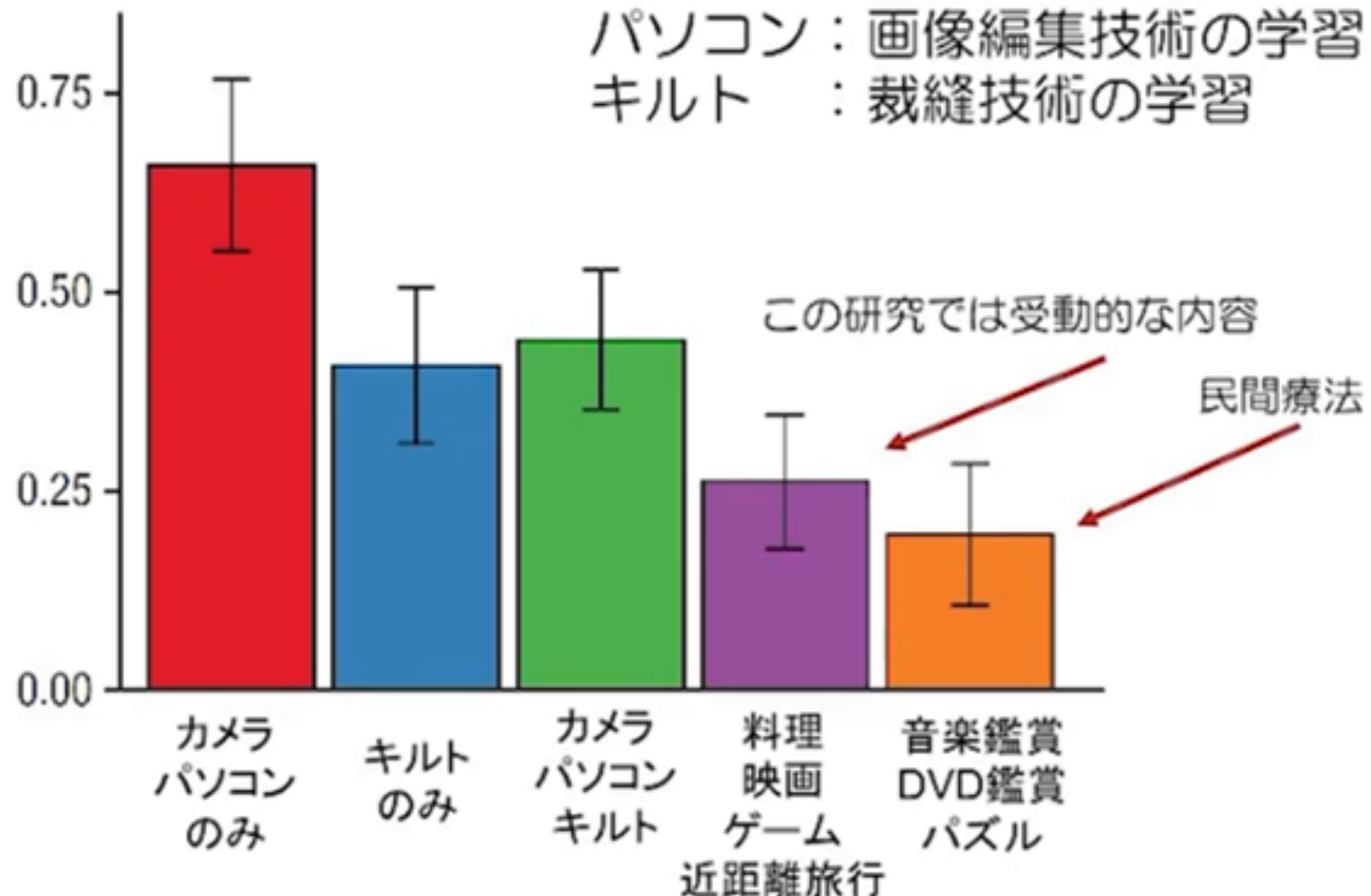


挑戦的学習は脳内ネットワークを増加する

カメラ：撮影技術
パソコン：画像編集技術
キルト：裁縫技術
料理・映画等：受動的な内容
パズル等：民間療法

カメラ：撮影技術の学習
パソコン：画像編集技術の学習
キルト：裁縫技術の学習

エピソード記憶検査のスコア

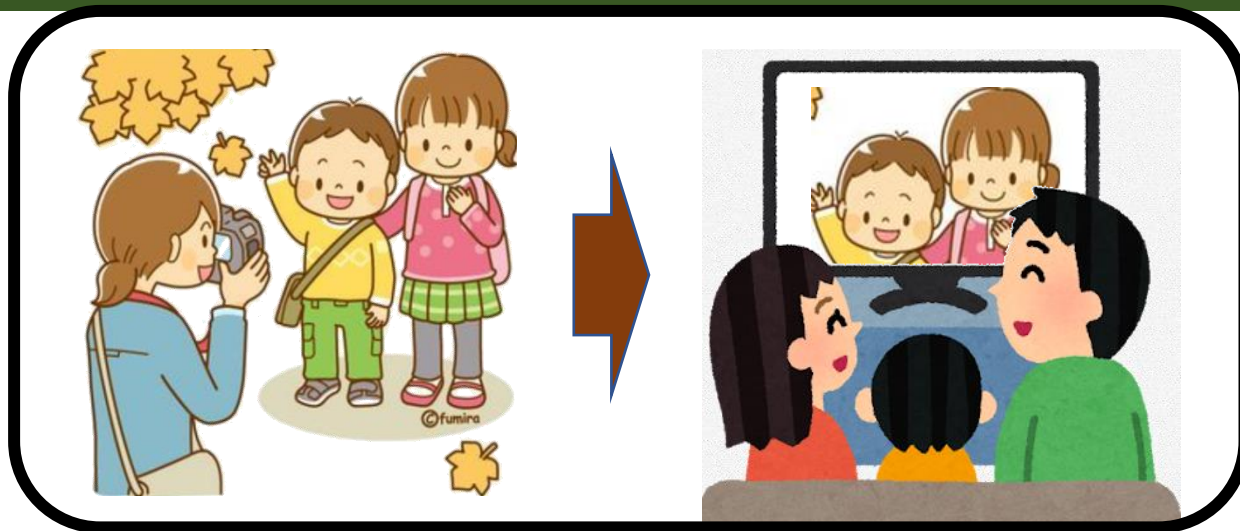


MCI高齢者(平均72歳:60-90歳)
試験期間：14週

出典 Park DC et al., 2014, "The Impact of Sustained Engagement on Cognitive Function in Older Adults: The Synapse Project" Psychol Sci. 2014 January ; 25(1): 103–112. doi:10.1177/0956797613499592.

挑戦的学習は脳内ネットワークを増加する

写真・動画編集



読み聞かせ

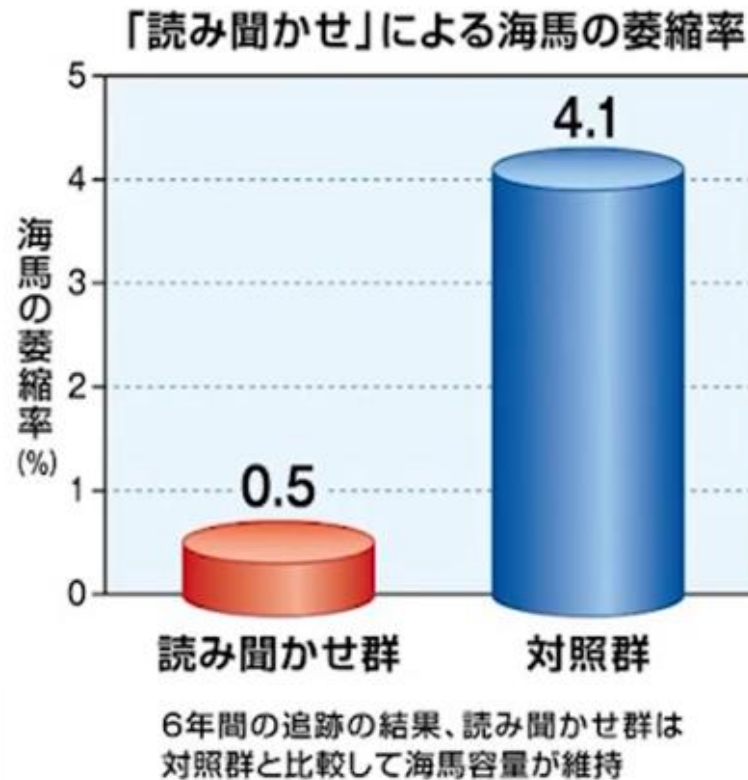


ブログ作成



挑戦的学習は脳内ネットワークを増加する

「読み聞かせ活動」が海馬萎縮を抑制



Sakurai et al.(2017)

引用 鈴木宏幸 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム 「第155回老年学・老年医学公開講座／楽しみながらはじめる・つづける社会参加型認知症予防」

<https://www.youtube.com/watch?v=TTa94rvQfnk>

まとめ

**知的活動
(挑戦的)**

運動
(インターバル速歩)

睡眠
(朝散歩)

食事
(質と量)
サプリメント

本日の資料および関連資料

本日の資料は私のブログサイトでご覧ください

「ご機嫌高齢博士 100歳を目指す」
Google検索にて
「ご機嫌高齢博士」と検索して下さい。



詳細版の動画
YouTube検索にて
「山田養蜂場 認知症」
と検索して下さい。

ありがとうございました

