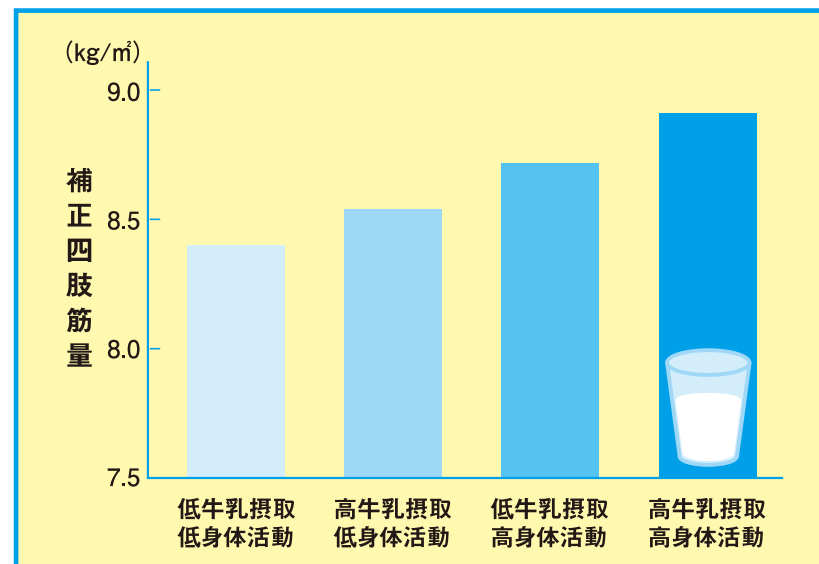


## 筋肉を守り増やす牛乳で ロコモ⇔認知症対策を

筋肉の減少を一因として、歩くなどの移動機能に支障をきたすロコモティブシンドローム（略称ロコモ）は、認知症と並んで要介護になる原因の上位に立っています。ロコモで生活の活動性が低下すると認知症のリスクは増し、一方認知機能（注意力など）が低下するとロコモの重症化につながる転倒・骨折を起こしやすいとされ、両者は負の連鎖の関係にあります。

牛乳には、丈夫な骨・筋肉を形づくるカルシウムやたんぱく質など、ロコモ対策の重要栄養素がたっぷり。最近の疫学研究で、1日200ml（コップ1杯）以上の高牛乳摂取グループは、それ未満の低牛乳摂取グループに比べて、筋量や骨強度のレベルが高く、元気の指標である身体活動量や歩行速度も上回っていることが報告されました。また、よく牛乳を飲み、よく体を動かす生活パターンの人は、足などの筋量が最も多いことも示されました（[下グラフ](#)）。

牛乳摂取と身体活動に基づく四肢筋量の比較



出典:高齢者における牛乳摂取と身体活動に関する研究 Milk Science Vol.63, No.3 2014

## 筋肉増強のベストタイミング 飲もう! 運動後牛乳

牛乳と身体活動による「貯筋」効果を、さらに高めるのが運動後牛乳です。運動後30分以内は、エネルギー源として使われた糖質や、ダメージを受けた筋繊維を補強しようとたんぱく質の取り込みが活発になり、このタイミングでそれらの栄養素を手早く補給できる牛乳をコップ1杯程度飲むことで、効率よく筋肉が増強されます。

牛乳の主要たんぱく質カゼインには、筋肉の分解を抑制する作用が認められ、ホエーたんぱく質には、筋肉の合成を促進する必須アミノ酸（BCAA）も豊富です。

ウォーキングやコグニサイズなどの有酸素運動と、運動後牛乳を組み合わせると、ロコモ知らずの体といきいき認知機能を目指しましょう。



●バックナンバーはこちら

健康見る・知る・予防する

<http://www.hokkaido.med.or.jp/>

●北海道の牛乳・乳製品情報はこちら

ミルクランド北海道

<http://www.milkland-hokkaido.com/>



専門研究機関も推奨

認知症予防  
にいい運動  
&脳トレ

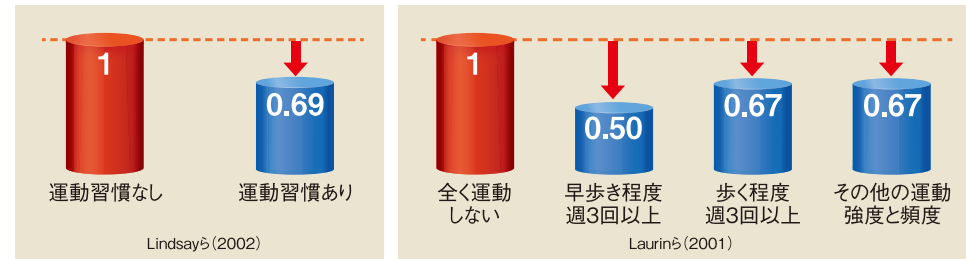
飲もう!  
運動後牛乳

## Point ① 運動はよい脳トレ

適度な運動習慣は、あらゆる生活習慣病の予防や、筋肉を強化して転倒・要介護のリスクを減らす効果に加え、認知症の抑制にも関係することが多くの研究で報告されています(下グラフ)。

その根拠として、運動は脳の血流と代謝をよくし記憶力などを向上させる、認知症の危険因子となる高血圧や高血糖のレベルを改善する、アルツハイマー型認知症の原因物質の蓄積を防ぐことなどが分かっています。

### 運動習慣とアルツハイマー型認知症の危険度 (厚生労働省 認知症予防・支援マニュアルほか)



### 実践のポイント

ウォーキングなどの有酸素運動(呼吸で酸素を取り入れながら行う運動)を、週3回以上の頻度で行うとよいでしょう。1回30分程度、早歩きでややきつと感じるペースを目安に。体調に不安がある人は事前に医師に相談を。



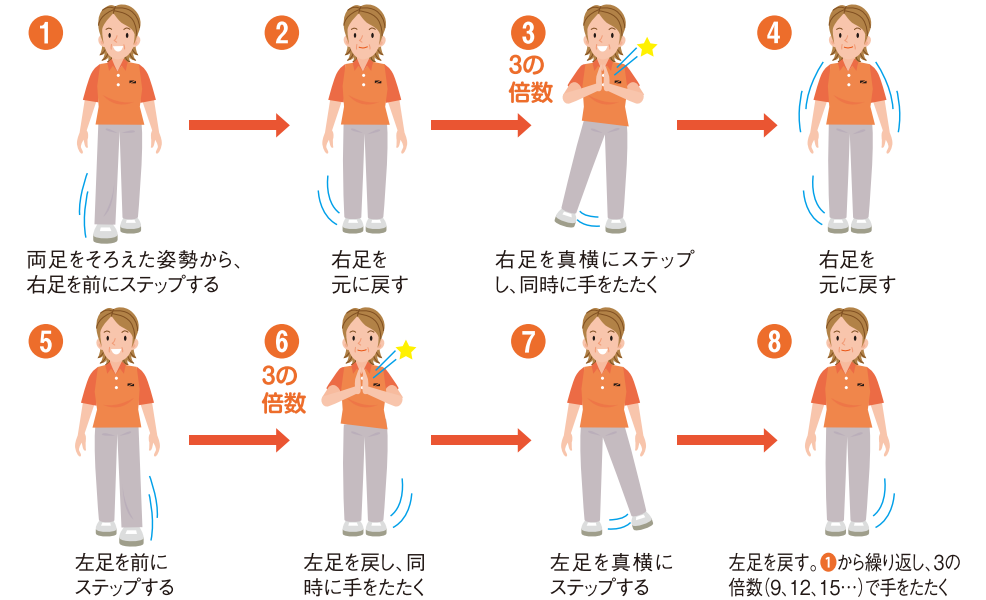
## Point ③ コグニサイズ™のすすめ

国立長寿医療研究センターが開発し、普及を進めているコグニサイズ™は、歩行や足踏みなどの有酸素運動と、計算やしりとりなどの頭の体操を同時に行う二重課題(デュアルタスク)によって、認知機能の維持・向上を促すプログラムです。

一例として、前・横方向へのステップ運動と、3の倍数で手をたたく認知トレーニングを組み合わせた「コグニステップ」の方法を紹介します。

### 実践・コグニステップ

※足腰に不安のある人は、何かにつかまるか、イスに座って行いましょう。

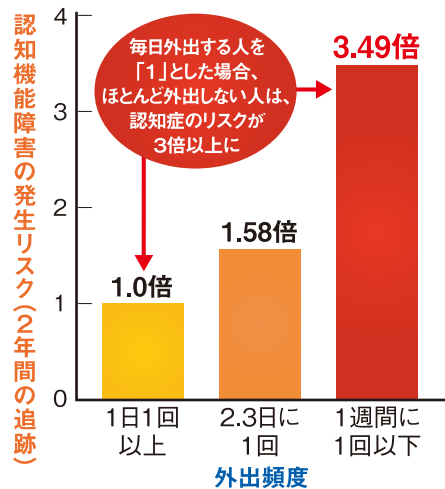


## Point ② 生活活動と知的活動

日常生活の過ごし方も、認知症の発症に深く影響するようです。外出する機会が多い、家族や友人とよく会うなどで活発に過ごしている人(リスク低)と、家に閉じこもりがちで社会交流に乏しい人(リスク高)とでは、認知症の発症率に大きな開きが見られます(右グラフ)。

また、さまざまな研究報告から、知的活動は認知機能低下のスピードを遅らせるとされ、新聞や本を読む、社交ダンス、将棋や囲碁などのテーブルゲーム、芸術鑑賞、楽器演奏などの楽しみを持つことがすすめられています。

### 外出頻度と認知機能障害の発生リスク (東京都健康長寿医療センター研究所)



### 実践のポイント

散歩や買い物、地域活動などで積極的に外へ出かけ、社会とのつながりを多く持ちましょう。知的好奇心を広げ、見知らぬ土地へ旅行に出かけたり、パソコンなどの新しいことに挑戦するのも、脳のよい刺激になります。



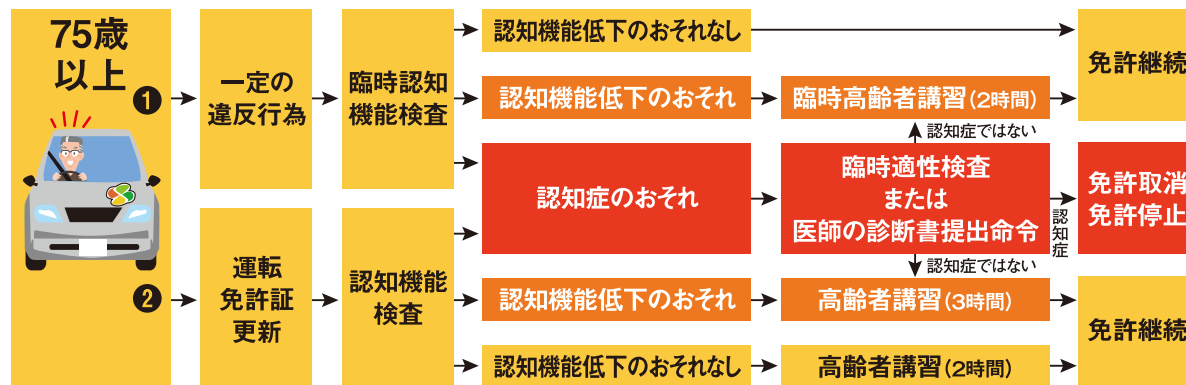
### ●75歳以上の運転者に認知機能検査

#### ①一定の違反行為をしたとき

75歳以上の高齢者が、認知機能の低下に伴い起こしやすい18項目(信号無視、通行区分違反など)の違反行為をした場合、臨時認知機能検査の対象となります。

#### ②運転免許証の更新時

75歳以上の高齢者は、3年に1回の免許証更新時に認知機能検査を受けることが義務付けられています。



検査結果に応じ、免許継続、免許取消または免許停止が判定されます。

### 問い合わせ先

#### 運転適性相談窓口

(道内の各運転免許試験場)

札幌 ☎011(683)5770

函館 ☎0138(46)2007

旭川 ☎0166(51)2489

釧路 ☎0154(57)5913

帯広 ☎0155(33)2470

北見 ☎0157(36)7700