

これからの健康管理

乙訓医師会 七岡内科医院 七岡聖魏

生活習慣病予防ポイント：

一無（禁煙）、二少（少食、少酒）、三多（多動、多休、多接）

ブレスローの[7つの健康習慣]：

①喫煙しない②毎日適度の運動をする③深酒をしない④規則的な睡眠を7～8時間⑤適正な体重維持⑥朝食をきちんと食べる⑦間食をしない

認知症の3大物忘れ：

①品物の名前が出てこない。②置き忘れ・仕舞忘れ。③同じ話や質問を繰り返す。

脳の老化のほとんどは興味を失うことから始まる

2 行為の同時記憶（デュアルタスク）の失敗はアルツハイマー型認知症の初期症状

最大の認知症予防：

計算しながら歩くこと。通り過ぎた車のナンバープレートをパッと見て計算式を作るとか、50から3ずつ引いていく検算をしながら歩くなど。

1年間で脳内のアミロイドβがなくなった

ウォーキングの効用

“老化は足から始まる”筋肉の70%は下半身に存在、筋肉のある場所には必ず血管も多数存在している。足腰の筋肉を使わないでいると毛細血管の数が徐々に減り血液の流れが悪くなり大切な栄養素、酸素、白血球、免疫物質などを運べなくなってしまう。その結果種々の健康障害を引き起こす

メタボリック症候群は歩かないことが原因で発症した病気のまとめ、歩行不足症候群といってもよい。よく歩く人は病気になりやすく、回復も早い。

歩くことはエアロビック（有酸素運動）、酸素を体内に取り込みながら持続的に行う運動、体内への酸素摂取量が増加し持久力が向上する。内蔵機能の向上、筋肉・骨の強化、脳の活性化が期待できる。

免疫力（自然治癒力）

心の状態に影響される。笑いは免疫力を高める。笑いを中心に適度な運動、集中力、前向きな姿勢、それらが免疫力を強くする。