

Physical Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Change

トータルヘルス

自然を基調にした健康づくりの情報誌

年6回発行
年間購読料 共1800円
郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681

No. 41

巻頭言

今からでも遅くない—脳と体の活性化

北海道に住む大宮良平さんは今年一〇六歳。七〇歳の時に腰痛予防のため走り始め、七十五歳の時にはハワイマラソン大会で十キロを完走した。しかし、八十五歳で脳梗塞になり、八十九歳で奥さんを亡くし、その頃から部屋に閉じこもる日が多くなり、やがて認知症が始まった。ご家族の暖かい励ましで、大宮さんがランニングを再開したのは九十九歳。練習を重ね、二〇〇五年道内マラソン大会では、年齢別マラソン(二〇二〜一〇四歳グループ)の日本新記録を達成した。

大宮さんの体験から注目すべきことは、運動による体力の回復はもろんのこと、認知症もすっかり解消したことだ。二〇〇四年、NHKは日本の傑出した三人の高齢者の脳を調査した。対象者は大宮良平さんの他に、六十五歳から韓国語を、九〇歳から中国語を学び始め、運動と良く噛むことを欠かさない昇地三郎さん(当事九十八歳)、三味線の重いバチを九十年以上持ち続けた佐藤さん(当事一〇一歳)。調査結果によれば、大宮さんの脳は、足腰をコントロールする部分の萎縮が見られず、昇地さんの場合は、思考を言語に変換する部分が発達し、佐藤さんは右腕の動きをつかさどる部分が特に優れていた。そして三人共通の特徴として、いずれも前頭前野(前頭葉の一部)といわれる高度な知的活動をつかさどる領域の衰えが、全く見られなかったということだ。

米国のアーサー・クレマー博士は、運動が高齢者の脳に与える効果を研究するため、平均六十五歳の高齢者に、週三回、一日四十分程度のウォーキングを六カ月続けさせた。その結果「高齢者の場合でも、有酸素運動によって前頭葉の体積が増え、注意力テストでは平均十一%の向上がみられた。運動は、注意力や記憶の過程をサポートする脳の回路の効率が上がる可能性がある」と述べている。運動だけで健康が約束されるわけではない。しかし、運動は食事の内容にも勝って、心身に非常に大きな影響をもたらすことがうかがえる。大宮さんの体験、そしてその他多数の研究結果から、「運動を始めるのは九十歳でも遅くはない」と言えそうだ。

どんな人でも「今からでも遅くない!」楽しくできて、無理のない運動を生活習慣として継続してみよう。体と脳のさらなる活性化を期待しつつ。

大宮良平さん、佐藤さんさんの写真と情報は、左記のサイトでご覧いただけます。

<http://www.nhk.or.jp/100banzai/>



昇地 三郎さん

Contents 目次

- 巻頭言 今からでも遅くない—脳と体の活性化…………… 1
- 生食によるガンの治療(4) 調理や加工で損なわれるもの…2~4
- 新シリーズ 人格を形成する前頭葉(1)前頭葉の機能…5~7
- 家庭でできる自然療法 糖尿病②回復につながる食事法…8~10
- ハーブとあなたの健康 アルファルファ…………… 11
- 新シリーズ 生ジュースで生き生きライフ…………… 12
- ベジタリアンクッキング 糖尿病の回復に役立つ食事法…13
- 日本健生協会だより…………… 16