

認知症を かんがえる



栄養バランス

骨折が多いのです。骨折が多いからカルシウムを積極的に摂っているのかもしれないませんが、骨折は防げていないようです。

骨はシヨックがかからないと新陳代謝がおこらず、鉛筆の芯のように硬いけれども折れやすくなります。その場足踏みはカカトが後で着地し、骨に適度なシヨックがかかります。そのフォームのまま進めば骨が強くなる効果があり、転びにくい歩き方となります。

カルシウムの他、鉄や亜鉛も必要です。肉の赤い色は鉄ですし、亜鉛は細胞分裂に必要なので、生きていた細胞には少しづつは含まれています。これらは大量のカルシウムと一緒に吸収が悪くなります。食物繊維は亜鉛の吸収を悪くしますから、野菜から食べると亜鉛の吸収はますます悪くなります。肉ばかりを先に食べるのがよいということになりません。

生野菜から食べるのは大食漢のダイエット法で、栄養を十分に摂らなければならぬ瘦せた高齢者には向きませんし、昭和三〇年代までは野菜は火を通して食べるものでした。

ものがなかった頃は偏食による栄養の片寄りが問題でしたが、現在ではこうした摂りすぎによっても片寄りま

す。足し算で考えることができないものがいろいろあり、バランスよく考えて食べましょうと言われますが、なかなか悩ましいものです。

群れで行動する野生のゴリラは一箇所を果物を食べ尽くすようなことはせず、適量を食べたなら別の果樹に移動します。『適量』は本能で分かるようです。大まかに言うと、両手で持てるくらいの量までが一度に食べられる量です。

たんぱく質や脂質には人体内で合成できない栄養素が含まれますのでしっかりと食べないといけません。まき割り、水くみはおろか、土木作業も農業も機械操作になってしまった現代では、力が出るごはんが活躍する場面は少なく、体脂肪を増やすだけの栄養素になってしまいました。人類が耕作によって食物とした穀類は適量が分かりません。『ご飯がいくらでも食べられる』と口走るのは適量が分からない証拠です。食品交換表^{※1}では芋と米は同じ欄に載っていて同量を交換可能となっているのですが、焼き芋がいくらでも食べられるとは思わないでしょうか？

※1 食品交換表とは

主に糖尿病の食事療法として誰でも実践できるように、含まれる栄養素ごとに食品をグループ分けし、分かりやすく説明しているものです。



心
血
医
院

院長 和田豊郁

医師 医学博士 産業医
健康スポーツ医

私は毎食写真を撮るようにしています。後になって撮ったものをひとごと

のように見返すと、食べ過ぎていたりことや揚げ物ばかりなど、改めて気づかされます。面倒くさいなどの理由で食事をおろそかにせず、一食一食を大事にしてほしいと思います。ご存知のように、人の体は食べたものでつくられ、そして維持されています。これは「いま」だけではなく、「未来」の体にも影響があるということです。また、栄養バランスだけを考えれば健康でいられるというわけではありません。例えば、骨折して寝込むことになる認知症が進行すると言われます。そこで、『骨が強くなるからカルシウムを摂りなさい』と言われると、ところが、カルシウムをたくさん摂っている国ほど

和田豊郁 略歴

1958年 熊本県生まれ
1977年 ラ・サール学園卒
1984年 久留米大学医学部卒
1998年 久留米大学病院情報部 講師
2002年 医療法人天神会 医療情報部部长
2005年 久留米大学病院情報部部长 准教授
2015年11月20日 心血医院（こちいいん）開設



認知症予防に歌を

定年退職後も社会的活動が多く、たくさんさんの友人がいて、活動的な生活をしている人は認知症になりにくいと言います。逆に、非社会的な性格の人は刺激が少なく、認知症になるリスクが高いそうです。

つまり、おしゃべりをする機会が多少少ないかが認知症発症のリスクに関係するというわけです。

文字が発明される前は、神話や民族の歴史、物事の由来や習慣など、人々が覚えていた記憶が全てでした。ただ暗記するよりも、抑揚を付けて歌った方が覚えやすいので、世界中にそのような歌が残っています。日本では、西郷隆盛や大久保利通も学んだ鹿児島郷中教育では薩摩琵琶がたくさん知恵を伝えてきました。そういえば日本の国家『君が代』も薩摩琵琶で歌われていた曲の一節です。

歌を歌うためには、メロディーを覚え、それに歌詞を乗せるべく発声しなければなりません。これは、脳を刺激します。さらに、歌うことでのどより上の筋肉をよく使います。口を使うので、口まわりやのどの筋肉、そして腹筋も使います。

若いころに歌っていた歌は歌っているうちに、その歌を歌っていた頃の色々な思い出が思い出されることもあるでしょう。テレビで懐メロ歌謡の番組が密かに人気なのはそういう背景があるからなのだと思います。

また、市民音楽祭などのコーラスの発表会では、若いころからのメンバーのままで何十年も続けているグループをいくつも見かけます。若いメンバーも入ってきてはいるようですが、ステージを遠目に見ていると皆若々しく歌っています。

懐メロ歌謡の番組を見て昔を懐かしむのも良いのですが、一緒に歌う方が認知症の予防、あるいは認知症の進行を食い止めることができるのではないのでしょうか。こういった研究の結果はあくまでも何%の人に効果があったとか、なかったとかの数値で示されるだけで、あなたに効果があるかどうかは、実際にやってみなければ分かりません。歌が好きなら、積極的にやってみる価値はあると思います。ある介護付き老人ホームではカラオケの時間を毎日のように設けていて、皆さん楽しみにしていっぱしゃやいますし、昔はカラオケのあるスナックだったお店が、お店の人もお客さんも高齢化したことで営業時間を昼間に変更してカラオケ

茶になつているところもあります。ただ、そういった街中で暮らしていない限りそういったカラオケ屋さんじゃしよっちゅう行くことはできないでしょうし、自宅に装置をしつらえるのも大変です。CDラジカセ等で好きな歌をかけて一緒に歌うのが現実的なかもしれせん。

