

~認知症予防に登山の勧め~

軽度認知障害(MCI)の人は全国に約400万人いるとされます。放っておくと4年間で約半数が認知症状が進行すると言われている。このMCIの早期発見と移行予防に役立つと期待されるのが登山を通しての『強めの筋活動(トレーニング)』です。

MCIは物忘れはあるが日常生活には支障がない状態。つまり認知症予備軍です。MCIの方に共通する身体的特徴は『筋トレなどの反復運動を続けてもMCIの方は痛みや疲れをあまり感じない。これは感覚神経の働きが低下しているのが原因と考えられる』。

身体を動かす時は脳から運動神経を介して筋肉に指令が伝わる。筋肉が動くと、感覚神経がその刺激を脳へと伝える。ところがMCIの人では脳と筋肉を結ぶ感覚神経の繋がりが悪く、痛みを感じにくいと言います。スクワットなど太ももの筋肉を酷使する筋活動を、痛みもなく平気で続けられるなら、MCIもしくは将来MCIになる可能性が高い。筋肉の痛みを感じなかった場合は感覚神経を介した刺激が脳に十分届いてない可能性がありMCIの方に多い特徴である。また、背中に指で書かれた文字を当てるチェック法は、皮膚の触覚刺激が脳にうまく伝わるかを調べるものですがMCIの方は健常者に比べて明らかに正答数が低い状態であった。

こうした方法は同時にMCIの改善対策にもなる。強めの筋活動を続けると、感覚神経の繋がりが良くなり、次第に痛みや疲労を感じるようになる。それに合わせて認知機能も向上することが多い。

登山も筋肉疲労を起こすような刺激がたくさんありMCI改善に効果が期待できます。筋のみの刺激ではなく、景色/風の音/気温など肌(皮膚)で感じる情報の情報がたくさんあります。MCIの方は『感じる』という感覚神経の繋がりが悪いため周囲の環境変化に鈍感になっています。登山は筋刺激のみならず、五感を通しての感覚刺激がたくさんあります。身体も五感も全てを動員した登山はMCIの予防や改善に少しでも役立つものと期待しています。

古田 大