

やっと涼しくなり、過ごしやすい季節になってきましたね。行楽シーズン真っ只中、紅葉狩りや旬の食べ物を楽しんだり、思いっきり秋を楽しむのはいかがでしょうか？ いつまでも元気で、健やかな毎日を送りたいのは誰でも願うことです。今月は、他人事ではない「認知症」について最新の情報をお届けします。



認知症予防のカギは「人を助けること」 ～週2時間で脳の若さを守る習慣～



年齢を重ねても、できるだけ元気に毎日を過ごしたい。そんな願いを叶えるヒントが最新の研究でわかってきました。ポイントは「誰かを助けること」です。

米テキサス大学の研究チームは、51歳以上の3万人を20年以上にわたり調査。その結果、ボランティア活動や家族・友人へのちょっとしたお手伝いを定期的に行っている人は、認知機能の低下がゆるやかであることが明らかになりました。

ここでいう「手助け」とは、大がかりなことではありません。

例えば… ●友人の病院の予約を取ってあげる

●近所の子どもの送り迎えを手伝う

●地域の掃除や行事に参加する

こうしたちょっとした行為でも効果があるのです。

「人助け」が認知症予防に効果あり
(身近にある人助け)



友人の病院の予約を
取ってあげる



近所の子どもの
送り迎え



地域の掃除や
行事に参加

「週に2～4時間」の活動で十分な効果が確認

1日30分程度、人を助ける時間を持つだけでも、脳に良い刺激となり、長期的に認知症予防につながる可能性があるということです。さらに驚くべきは、公式なボランティア活動だけでなく、家族や友人への気遣いといった非公式の行動でも、ほぼ同じ効果が得られる点です。社会的に認められにくい「ちょっとしたお手伝い」でも、脳の健康にしっかり貢献しているのです。

一方で、こうした活動をやめてしまうと、認知機能の低下が加速する傾向も見られました。大切なのは「できる範囲で続けること」。買い物や散歩のついでに誰かを助ける、そんな小さな習慣が、脳を守る大きな力になります。

認知症予防というと「脳トレ」「運動」「食事改善」がよく取り上げられますが、そこに「人を助ける」という選択肢を加えることで、より効果的に脳の若さを保てるかもしれません。

地域で支え合うことは、自分自身の健康を守ることにつながります。今月はぜひ、「誰かを助ける小さな一歩」を意識してみませんか？





ふくらはぎが細くなったら要注意 ～筋肉減少と認知症のつながり～

年齢とともに筋肉は少しずつ減っていきます。筋量の低下は転倒や体力低下だけでなく、認知症リスクを高める要因としても注目されています。脳の健康を守るためにも「筋肉を減らさないこと」が大切です。

最新の研究では、日本人成人を対象に「ふくらはぎの太さ」と「筋肉量」の変化を追跡調査。その結果、ふくらはぎが細くなると全身の筋肉も減少していることが確認されました。つまり、ふくらはぎのサイズは、筋肉量の“見えるサイン”なのです。

筋肉が減ると活動量が減り、外出や人との交流が少なくなりやすく、これが認知機能の低下にもつながります。逆に、筋肉を保つことで活動的に過ごせ、脳も刺激を受けやすくなります。

ふくらはぎセルフチェック法

定期的に測ることで筋肉減少に早く気づき、運動や生活習慣の改善につながれます。
筋肉を守ることは「脳を守る第一歩」。今日から“ふくらはぎチェック”を習慣にしましょう！

- ①椅子に腰かけて、足を床にまっすぐつけます。
- ②メジャーを使って、ふくらはぎの一番太い部分を測定。
- ③左右の足を比べ、1cm以上の変化や細くなった傾向がある場合は要注意。

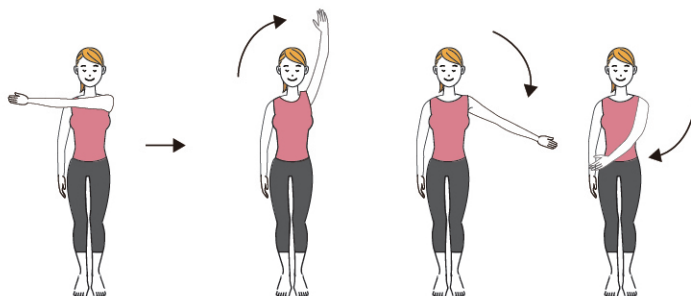
(参考: Clinical Nutrition ESPEN 2025年7月号)

[https://www.clinicalnutritionespen.com/article/S2405-4577\(25\)00341-9/pdf](https://www.clinicalnutritionespen.com/article/S2405-4577(25)00341-9/pdf)



頭スッキリ体操

- ①肩幅に足を広げて立ち、手のひらを内側に向けて腕を肩の高さまで上げます。



- ②ゆっくり円を描くように腕を大きく回します。時計をイメージして12秒数えながら、3回ずつ両腕行いましょう。



右腕は左脳、左腕は右脳につながっていると言われています。
片腕ずつ肩からぐるっとコンパスのように回して、肩と脳をほぐしてあげましょう。朝がおすすめ！

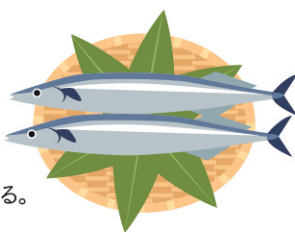
出典: https://www.shop.shionogi-hc.co.jp/Reading/Exercise_20220303.html?srsltid=AfmBOopP78G2eXltjDrEzGZTop8zn_wlQsv7C4ZTVFW5CjyKjZzSWKnl



さんまの塩焼き カレー粉かけ

材料
2人分

さんま	2尾
塩	5cc
カレー粉	5cc
大根おろし	100g



作り方

- ① 秋刀魚は頭と尾をとって3つに切り分ける。
- ② 秋刀魚に塩を振り、焼き上げる。
- ③ 仕上げにカレー粉を振り、器に盛りつけ大根おろしを添える。



イメージ

出典: My介護の広場 <https://www.my-kaigo.com/pub/individual/recipe/all-recipe/0920.html>

藤接骨院 吉田院
☎0548-33-4320

藤接骨院 磐田見付院
☎0538-67-8885

藤接骨院 焼津小川院
☎054-639-7772

藤接骨院 藤枝警察署前
☎054-625-8637

藤接骨院 浜松東院
☎053-545-5777

藤うさぎ整骨院
☎054-625-5530

藤接骨院 静岡安西院
☎054-266-3255

藤接骨院 静岡安倍川院
☎054-204-2850

藤接骨院 浜松高林院
☎053-544-4100

藤接骨院 東静岡院
☎054-295-7500



脳の血管を
守ろう！

脳血管性認知症は動脈硬化が原因です。青魚や野菜中心の食事、塩分控えめの生活で動脈硬化を防げば、進行を止めることも可能。毎日の習慣が脳の健康を守ります。