

新型コロナから身を守り、 脳の元気も守る！ 僕が実践している 免疫力を上げる 7つの習慣

(具体的な方法は次のページから)

自粛生活のときこそ、脳の健康に注意しています

認知症予防のための習慣は、新型コロナを重症化させないことにも役立ちます

自然免疫を高める暮らし方は、ココロも元気にします

感染も怖いけど、認知機能低下やうつを招く孤立も怖い！

離れていても、“つながる”方法を工夫しています

食事

◎野菜たっぷりと
ネバネバ食品

◎発酵食品と
食物繊維をとる



運動

◎太陽の下で
ワイドスクワット

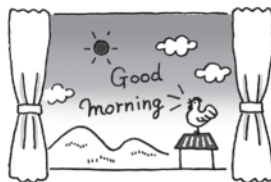
◎人ごみを避けて
1日1回ウォーキング



生活習慣

◎手洗い、消毒などで
感染予防

◎規則正しく、
笑って過ごす



血糖値を上げない食事術



- ・ 納豆、オクラ、とろろなどのネバネバ食品を食べる
- ・ 食物繊維が豊富なこんにゃく、ごぼうなどを先に食べる

- ・ 糖の吸収を穏やかにする酢やレモン汁、乳製品を先に食べる



習慣

2

血糖値を上げない習慣で、慢性炎症を抑える

糖尿病の人と同じく、血糖値が上がると慢性炎症が進むため、認知症のリスクが高くなります。新型コロナウイルスの致死率も9・2%と高まります。

肥満、高血圧、高脂血症、高血糖の4つを併せ持つメタボリックシンドロームの人、慢性炎症を進めやすいので要注意です。若くても肥満の人は、新型コロナウイルスに感染すると、炎症が大火事になりやすく、重症化しやすいです。

血糖値を下げ、慢性炎症を抑えるにはどうしたらいいかは、本文に詳しく書きました。

僕はたばこを吸いませんが、喫煙も、よくありません。WHOは新型コロナウイルスで人工心肺装置が必要な重症肺炎になる確率が3倍と発表しています。

血圧を上げないためにはどうしたらいい？

習慣

1

新型コロナウイルスの重症化を防ぐには、血圧の上昇に注意する

高血圧は、認知症のリスクになります。また、WHOが中国で行った調査によると、新型コロナウイルスの全体の致死率は3・8%ですが、高血圧の人は8・4%です。

1 塩分をとりすぎない



3 運動



2 野菜は1日350g



血圧は、血管を収縮させるホルモンがかかわっています。このホルモンは、炎症を起こすサイトカインの産生を促進させ、動脈硬化の原因となります。新型コロナウイルス肺炎の重症化も、炎症性サイトカインが関係していることがわかっています。

僕は、「減塩」と「野菜をたくさん食べること」、「運動」、この3つで、少し高かった血圧が正常血圧に改善しました。現在も維持するようにしています。自粛生活は認知機能が低下しやすいので、僕は血圧に注意しています（24ページ）。

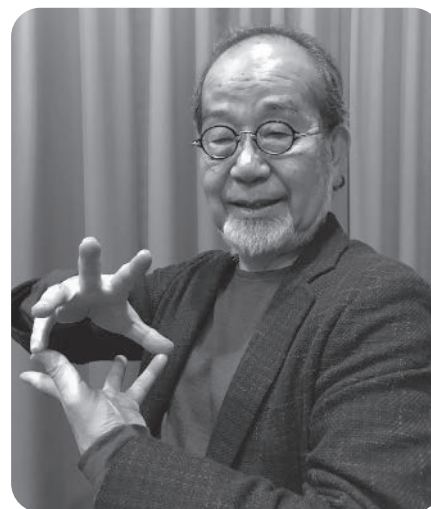
やってみよう!

認知症チェック チューリップテスト



1

両手の親指、小指、手首をつけて、チューリップのような形をつくる。



2

左手の親指と右手の小指、左手の小指と右手の親指をつける。

📍こんな症状は、生活習慣を見直すサイン

早期発見の目安

認知症のはじまりは日常にひそんでいます。老化にともなうもの忘れと見分けがつきにくいので、ほんの少しの変化も、実は認知症のサインだったということもあります。「年のせい」と済ませることなく、次のチェックリストを参考にして、早期発見に努めましょう。

症状の現れ方は、認知症のタイプによって異なります。「アルツハイマー型認知症」や「脳血管性認知症」は初期でも、もの忘れが目立ちますが、「レビー小体型認知症」では実際にはいものが見える（幻視）や「前頭側頭型認知症」では人柄が変わるなどの症状が目立ちます。「**認知症**」

Ⅱ「**もの忘れ**」だけではないことも、ちよつと覚えておいてください。

実は僕も、書齋へ資料を取りにいつて、他の書類を読んでいるうちに、自分が何をしにきたのか忘れてしまう。そんなことが時々あります。

一瞬ドキリとしますが、いきいきとした脳を保つための「よい警告」と前向きにとらえていきます。怖い気持ちも理解できますが、**より早い段階ならば脳の衰えの傾斜をもっと緩やかに、そして現状を保つことも可能なのです。**

えごま油は、食べる直前にサツとひとかけ

スプーン1杯で記憶力を改善する
最強オイル

30年ほど前、減塩の健康効果について講演をしたときのことです。「鎌田先生の話はタメになった」とみんな喜んでくれ、僕もやり甲斐を感じました。しかし、講演の後、みんなでお茶を飲みはじめたとき、野菜菜の漬物にしょうゆをドバドバとかける姿を見て、愕然！

しょうゆをドバドバかける悪しき習慣に代わって、ぜひ、オススメしたいのは、**食べる直前にえごま油をサツとひとかけすること。**

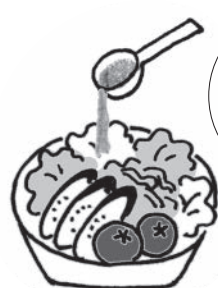
えごま油に多く含まれる成分「 α -リノレン酸」は、体内に入るとDHAやEPAに変わり、脳の

神経細胞を活性化させるのです。味も、匂いもほとんどありません。魚が食べられないときでも摂取しやすく、少量で済みます。しかも、固形物と違い、油は摂取してから身体に吸収されるのが早いです。ただし、熱に弱く酸化しやすいので、食べる直前に加えてください。量は、一日小さじ1杯が目安です。

僕は、ほうれん草のおひたしや豆腐、サラダ、みそ汁、野菜ジュース、ヨーグルトなどにかけています。DHAが少ない白身の刺身は、えごま油と黒コショウ、レモンをしぼって、カルパッチョにすると立派なごちそうになります。脳の神経細胞同士のつながりを強めるタンパク質と一緒にとると、より効果を発揮します。

1日小さじ1杯でOK！

えごま油をちょいかけするだけ！



サラダに



お豆腐に

ジュース、
スムージーにみそ汁、
スープに

足踏みをしながら「しりとり」「計算」をする

頭と体を同時に使うと効果的

体を動かしながら、頭を働かせると、脳によい刺激を与えます。

足踏みや少し速めのウォーキングをしながら、「しりとり」や「計算」などを行いましょう。

歩きながら100から7を引き続けていくのです。計算が得意な人は、1000から13を引くという難易度の高い引き算をしてもいいでしょう。

このような、頭と体を同時に働かす運動を「コグニサイズ」といいます。認知を意味する「コグニション」と「エクササイズ」を合わせた造語です。国立長寿医療研究センターが、認知症予防のために開発しました。認知症予備軍が、コグニサイズ

によって40%改善したというデータもあります。

間違えても、笑って楽しむ

コグニサイズのポイントは、息が軽くはずむ程度の運動に、たまに間違えてしまうくらいの難易度の高い課題をすること。

答えを間違えたりすると恥ずかしいと思うかもしれませんが、まったく気にすることはありません。これは試験ではないのです。

コグニサイズは、正解を出すことよりも、正解を出そうと考える過程が大切です。むしろ、らくらく正解してしまうようなものは、脳の刺激になっていません。どんどん間違えて、笑って楽しみましょう。

いつでもできる! コグニサイズ足踏み

1 もも上げをしながら、「1、2、3……」と数を数える



2 5の倍数のときに手をたたく



慣れてきたら…

右手と左手でじゃんけんをして、常に右手が勝つようにしましょう。上手くやるコツは、左手を一瞬早く出すことです。



筋トレもプラスして

東北大学の研究では、ウォーキングの有酸素運動だけでなく、筋力強化を組み合わせたトレーニングが認知機能を改善すると報告しています。

そこで、効率のよい「鎌田式スクワット」をおススメします。スクワットは、下半身の大きな筋肉を鍛えるのに最適。いくつになっても歩ける脚力を保てるということは、行動範囲と好奇心を広げるのに役立つのです。

鎌田は毎年、イラクの難民キャンプで診察をしています。80歳になっても続けられるような足腰をもっていたいですし、90歳になっても大好きなスキーで、キレイのいいターンができればいいな

と思っています。そんな楽しみのためにスクワットを行っているとと思うと、やる気もわいてきます。

筋肉を動かせば、マイオカインが出る

スクワットの効果は、筋肉の強化だけではなく、筋肉が動くときに分泌する物質「マイオカイン」が、認知症リスクを下げる働きをすることがわかってきています。また、血糖値や血圧を下げる、がんや脳卒中、糖尿病、うつ病など、さまざまな病気を予防する効果があるといわれています。

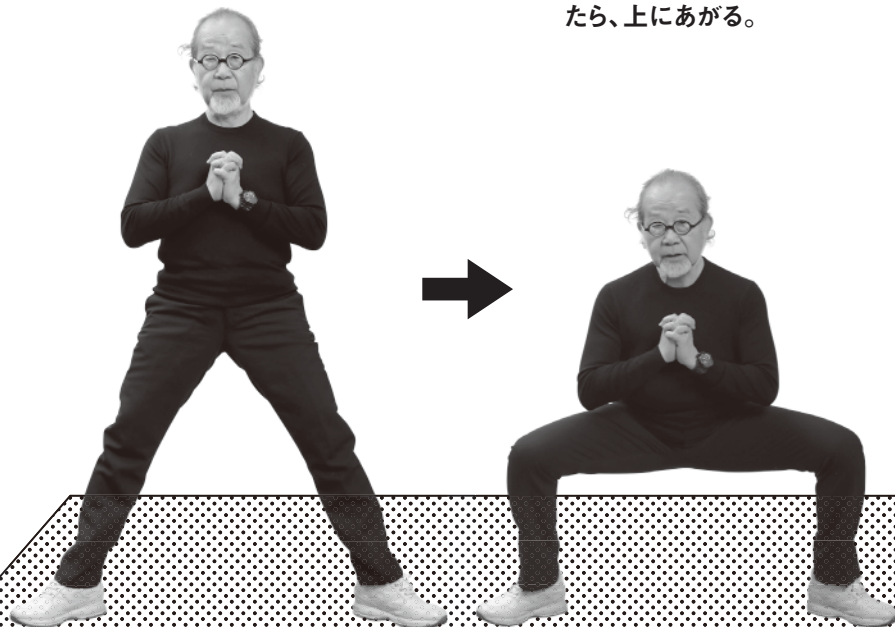
下半身の筋力を高めるにはワイドスクワットがオススメ。太ももの内側の筋肉を鍛えることができます。

鎌田式 ワイドスクワット

10回
1セット
1日3回
やろう

1 まっすぐ立ち、足を肩幅より大きくハの字に開く。手は胸の前で組む。

2 体重を下半身にのせるイメージで、ゆっくりお尻をおろす。太ももが床と並行になったら、上にあがる。



鎌田式ポイント!

- 背骨は曲がらないように
- かかととはしっかりと床を踏みしめる

アウトプットを意識

いまソーシャルメディアが盛んです。何気ない日常や社会の出来事に対して、いろんな人が自分の意見をSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）にのせて発信しています。

でも、本当に自分の意見なのでしょうか。僕は少々疑問に思っています。情報の洪水のなかでは、あまり考えなくてもわかった気になってしまったり、他人の意見をそのまま鵜呑みにしてしまうことが少なくありません。

情報社会とうまくつきあっていくには、自分の頭でよく考えることが大事です。情報を入れるインプットと、それを整理し、表現するアウトプッ

トの両方をするすることで、脳は活性化します。

けっこう多いのが、アウトプット的機會が少ない人やよく考えないでアウトプットをしている人。仲間や家族とおしゃべりに、仕入れた知識をアウトプットするといいいですね。

文章や声、歌や楽器などを使って、自分を表現するのも大事です。僕は、2003年からNHKラジオ『いのちの対話』、その後は文化放送『日曜はがんばらない』で、自分の考えを自らの声でアウトプットし続けています。最近はずいぶん、チエルノブイリの子どものための診察に行つたときの話をして、そのときの思い出のロシア歌曲『カチューシャ』をロシア語で歌いました。

本や映画の感想は、心が熱いうちに書き留めよう

好奇心をかきたて、新たな考え方や価値観を示してくれる読書。一日15分の本を読む習慣は、脳によい刺激をもたらします。

僕はジャンルを問わず、いろいろな本を読むのが好きですが、**本を読んだ後は必ず感想を書くこと**にしています。本だけではありません。映画や芝居をみるのも大好き。年2回、紅テントで上演される唐組の芝居をみにいきますが、それらの感想を文章で書くことにしています。10年以上、毎日続けているブログ「八ヶ岳山麓日記」では、本370冊以上、映画450本以上の感想を公開しています。

あらかじめ感想を書こうと思っていると、本や映画の内容に集中できますし、感想を書くことで

感動が大きくなり、ストーリーも整理することができます。大切なのは、心が熱いうちに書くこと。「読書ノート」を一冊つくって、手書きで感想をつづるのもいいですね。



唐十郎さんの、芝居の稽古現場を見物。「楽しんでいる人は健康で長生きしている。芝居をはじめ、コンサート、映画などを楽しんでもらいたい」