

講演概要

「脳と体を鍛えていつまでも元気で」

荒井 秀典 (国立長寿医療研究センター理事長)

日本では後期高齢者人口が今後も増加し、要介護リスクが高まることから、健康寿命の延伸と介護予防が喫緊の課題である。要介護の原因としてフレイルや認知症の占める割合が増加しており、これらへの早期対応が重要である。フレイルは加齢に伴う予備能力の低下によりストレスに脆弱となった状態であり、身体的・精神心理的・社会的要因が相互に影響する多面性を持つ。しかし、フレイルは可逆的であり、適切なスクリーニング（簡易フレイルインデックスなど）と早期介入により改善が可能である。

認知症について、認知症者数は今後も増加が見込まれる一方、欧米では発症率低下の報告もあり、危険因子への介入によって発症を遅らせることが可能である。Lancet 委員会が示す 14 の修正可能な危険因子のうち、特に難聴は最大のリスクであり、補聴器使用により軽度認知障害（MCI）から認知症への進行リスクが有意に低減することが明らかとなった。また、糖尿病や高血圧など生活習慣病の管理が重要であり、中年期からの予防管理が認知症予防の鍵となる。

さらに、脳と身体機能の間には密接な関係があり、歩行速度低下が認知症発症リスクと関連することから、「体を鍛えることが脳を守る」ことが科学的に裏付けられている。フィンランドの FINGER 研究に代表される多因子介入（運動、栄養、認知訓練、社会参加、生活習慣病管理）は認知機能低下を抑制し、世界的な展開へと発展している。

日本版多因子介入研究である J-MINT では、65～85 歳の軽度認知機能低下者を対象に 18 か月間の介入を実施し、全体では主要評価項目に有意差はなかったものの、運動プログラムへの高い参加率を維持した群やアルツハイマー型認知症のリスクを高める遺伝子であるアポ E 4 保有者では有意な改善が認められた。これは、継続的な身体活動と個別化アプローチの重要性を示唆する結果である。

認知症予防には「Five FINGERS」一運動、栄養、社会参加、認知訓練、生活習慣病管理一が重要であり、フレイル予防とも共通する包括的アプローチが必要である。筋肉と脳は相互に影響し合う臓器であり、日常生活の中で体を動かし、人とつながり、適切に食べ、学び続けることが、いつまでも元気でいるための鍵である。地域社会全体で支え合いながら、備えから始まる幸せな未来を築くことが重要である。