

歩行と認知機能

今年最も読まれた論文の一つに、歩行と認知機能についての報告があります。3歳児のころから歩行速度、IQなどを測定し、今回45歳時の結果をまとめ、報告しています。その結果は以下の通りです。

1. 歩行速度が速いと認知機能が維持されている

- これまでも、運動能力が高いと認知機能が維持されているという報告は数多く報告されていました。歩行のみではなく、水泳や自転車などでも同様に、運動能力の高い人は認知機能が維持されていました。

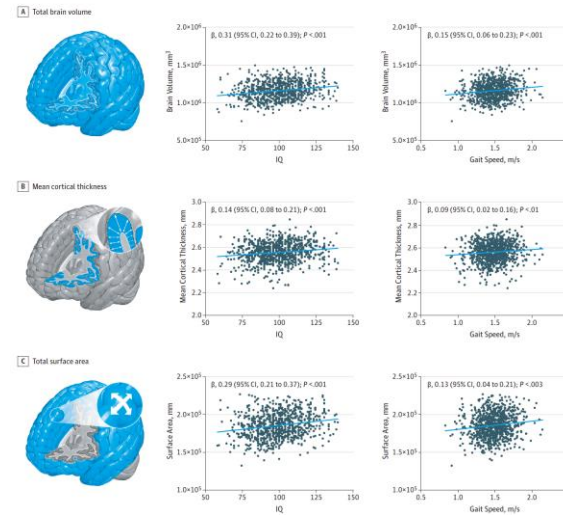
2. 子供のころ、歩行速度が速いと認知機能が高く、その後低下しにくい。

- 今回の新しい報告として、子供(7~11歳)のころの歩行速度を調べたものがあります。子供のころも、歩行速度が速いほうが認知機能が高く、その後も衰えにくいという結果でした。

3. 歩行速度が速いと脳の実質が維持され

ている

- 今回新しい所見として、歩行速度が速い人の脳をMRIで分析したものがあります。それによると、歩行速度が速い人は
①IQが高い ②脳の萎縮がない ③脳の皮質が厚く表面積も広い ④脳白質の高輝度領域(脳の虚血を示す)が少ない など、歩行速度と脳の実質に相関があることが示されました。



やはり「人は足から老いる」ですね。

2020年も歩くことに心がけましょう!

転ばないように気を付けてくださいね。

院長自己紹介

○名前 清水 一郎 S43年生まれ、51歳
6人家族

○出身地 島根県松江市 (錦織圭と同郷)

○経歴 H6年 九州大学医学部卒業
九大病院、産業医科大学、飯塚病院、九州労災病院などで勤務

H14~H17 マサチューセッツ総合病院勤務
(研究留学・10報以上の英語論文を執筆)

○趣味 テニス・マラソン
(2016, 2017, 2018 下関海響マラソン参加。ベストタイム 4時間半)・英語指導
(子どもに10年指導)



○専門 日本循環器学会専門医

○資格等 認知症サポート医

医療安全管理者認定医

看護師特定行為研修指導医

英検1級(2018年)

TOEIC 930点(2018年)

小型船舶免許