

♪ そば活で博康増進・認知症リスクを低減 ♪
そば打ちマスラズ大会出場のススメ

1 そば打ちは全身運動であり、健康増進に大きな効果があります。

⑧そば打ちの身体への効果

「そば打ち」の効果としては、

- 1 基本的に立派な運動エクササイズなので、骨、筋肉、神経系の機能維持に大変効果的。
- 2 姿勢が大切なので、日常生活における正しい姿勢維持に役立つ。
- 3 美味しいそばが食べられ、そして、打ったそばを他人から美味しいと褒めてもらえるので精神的満足感が得られるなどが挙げられます。すなわち、自分自身については 身体的、精神的に満足感を得られるとともに、運動機能の維持、そして適度なカロリー消費(1回のそば打ちで約150～200kcal 消費します。)を行えるとともに、そばを 提供される人にも喜んでもらえ、またそれによって自分もさらに満足感をえられることになります。

このように、そば打ちは、一石三鳥どころか、四鳥、五鳥の効能をもつ作業と言えるでしょう。

【そばリストそば学検定委員 足立和隆氏のそば学検定学習テキスト Vol.1「そば打ちの身体学」から抜粋】

足立和隆氏 元筑波大学体育系准教授、理学博士

特に、スポーツ選手に解剖学を活用した身体の使い方を指導しており、世界選手権金メダルに続き、パリオリンピックで金メダルの女子やり投げ女王 北口榛花さんは足立先生から体の動かし方の指導を受けていました。

2 そば打ち活動(仲間とのそば打ち、検定会やそば打ち大会の出場やスタッフ、福祉施設のそば打ち訪問など...)を継続する人は認知症リスクが低いことが実証されています。

下記に示す調査結果によれば

65歳以上でスポーツや趣味などの活動をしている人、特に複数の活動をしている人ほど認知症リスクが低いことが示されています。

正しく「そば打ち活動」は認知症リスクを低くする効果があると言えます。

以下(日本公衆衛生雑誌 2020; 67(11):800-810.doi:10.11236/jPh.67.1 800 から抜粋)

「高齢者の趣味の種類および数と認知症発症:JAGES 6 年縦断研究」

【方法】

日本老年学的評価研究(JAGES)が 2010 年に実施した要介護認定を受けていない高齢者(65 歳以上)を対象とした調査の回答者で、年齢と性に欠損がない 56,624 人を6年間追跡した。趣味の質問に有効回答が得られた者のうち、追跡期間が 365 日未満の者を除く 49,705 人を分析対象者とした。アウトカムの認知症発症は、365 日以降の認知症を伴う要介護認定の発生と定義した。実践者割合が 5%以上の趣味の種類(男性 14 種類、女性 11 種類)およびその数(0～5 種類以上)を説明変数とし、基本属性、疾患、健康行動、社会的サポート、心理・認知機能、手段的日常生活動作能力の計22変数を調整したCox比例ハザードモデルを用いハザード比(HR)を算出した。

【結果】

追跡期間中に 4,758 人(9.6%)に認知症を伴う要介護認定が発生した。男女いずれも、認知症リスク(HR)はグラウンド・ゴルフ(男:0.80, 女:0.80), 旅行(男:0.80, 女:0.76)を趣味としている者において、それらが趣味ではない者と比較して低かった。さらに男性ではゴルフ(0.61), パソコン(0.65), 釣り(0.81), 写真撮影(0.83), 女性では手工芸(0.73), 園芸・庭いじり(0.85)を趣味とする者で低かった。男女ともに趣味の種類の数が増えるほど認知症発症リスクが低くなる有意なトレンドが確認された(男:0.84, 女:0.78)。

【結論】

男女ともグラウンド・ゴルフ, 旅行が趣味の者では認知症リスクが低く, また趣味の種類が増えるほどリスクは低下することが示唆された。本研究で有意な関連が見られた趣味の種類を中心に, 高齢者が多様な趣味を実践できる環境づくりが, 認知症予防を効果的に進めるうえで重要であることが示唆された。

Key words : 認知症予防, 認知機能, グラウンド・ゴルフ, 旅行, コホート研究, レジャー活動

3 人との交流を絶やさないことが脳の活性化になることが分かっています。

「思い出せない脳」(澤田 誠)講談社現代新書「第6章 認知機能を保持できる「認知予備能」から抜
高齢者の死後脳の解剖研究から、明らかに認知症を発症しているだろうと思われる脳状態でも、生前は全くその症状が認められなかったという例が報告されました。

脳の損傷や変性があっても、柔軟で豊かな脳であれば、認知機能が保持される「認知備能」があると考えられるようになりました。

アルツハイマー型認知症や加齢で細胞が死んでしまっても、周囲の細胞が代わりとなると、認知機能が保たれるのだろうと考えられますが、認知予備能の脳科学的な詳しいメカニズムはまだ解明されていません。認知予備能は、高齢になっても人との交流を絶やなかった人にみられることが分かっています。人との交流は脳の複数の部位を活性化します。専門的で高度な仕事をしているだけでは、脳は限られた箇所しか使われません。

い間使われなかったシナプスは刈り取られ、細胞も死んでしまいます。普段とは違う余活動や、人との交流を絶やさないことによって、さまざまな部位の脳細胞を活性化させおけば、細胞の数が減っていても機能を保つことができるでしょう。

「そば活」は、そば打ち愛好者の交流の場であり、その交流の場を提供するのがそばネットジャパン。マスターズ大会、そば打ち技能検定会、そば学検定、会員そば打ち選手権大会など多くの交流大会に参加しましょう。

NPO法人そばネットジャパン <https://www.sobanetjapan.com>