

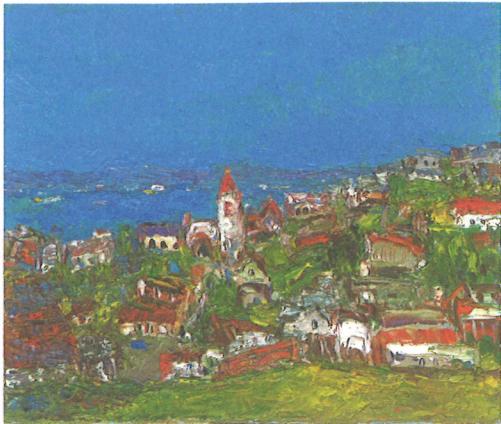


2017-2018

KAWANOE WEEKLY

H. 30. 3. 27

No. 37



「白い塔のある風景」 油彩 谷 晶子

2017-2018年度国際ロータリー会長
イアン H. S. ライズリー

- 会 長 宇 高 光 重
- 幹 事 石 川 豊 和 二
- 会報委員長 三 木 秀 二
- 例 会 日 毎週火曜日 12:10~13:10
- 例 会 場 四国中央商工会議所
- 電 話 58-3530
- F A X 58-6294
- 事 務 局 四国中央商工会議所
- 電 話 58-3530

なぜ「噛む」と認知症が予防できるのか

坂 宗 尚

なぜ噛むことが認知症予防につながるのかについて説明していきたいと思います。端的にいえば、噛むことで脳が活性化されて、神経細胞や神経ネットワークが鍛びついたり死滅したりすることを抑えられるからです。

● 噛むと、顔のさまざまな筋肉が動く

歯を食いしばったりゆるめたりすると、こめかみ付近の筋肉が広い範囲で動いていることが分かるはずです。この筋肉を「側頭筋」といいます。また、ほっぺたの少し後ろに手を当てた状態で歯を食いしばると、グッと膨らむ部分があることに気づくと思います。その筋肉が「咬筋」です。そのほか、あまり意識していませんが、食事をするときは顔の表情筋や、首や肩の筋肉も使っています。さらに、舌も筋肉です。食事のとき、めったに舌を噛まないのは、口の中の食べ物の状態に関する情報が脳に伝えられていて、脳が舌の動きをコントロールしているからです。

このように、食事する=噛むという行為は、これらの筋肉が上手に、かつ無駄なく連携して動いていることであり、そのためには脳はさまざまな情報を集め、隨時適切な指令を出し続けていることになります。つまり、噛んでいる間、脳は活性化しているわけです。

●噛むと、味の情報がたくさん脳へ送られる

よく噛むと唾液がたくさん分泌されます。唾液は、味物質を溶かして味細胞まで運びやすくする役割があります。そのため、しっかり噛むことで食べ物の味をじっくり味わうことができます。お米を長く噛んでいると、口の中に甘みが広がるのは、唾液のおかげなのです。こういった味の情報が、脳へたくさん伝わることによって、脳が活性化されます。

噛むことと脳の活性化については、実験でも証明されています。市販されているガムと同じくらいの硬さのガムを32秒間ゆっくり、しっかり噛んだら32秒間休むことを4回繰り返します。その結果、年齢が増すにつれて連合野の活性化が明瞭になることが分かったのです。連合野とは、運動連合野、頭頂連合野、側頭連合野、前頭連合野、後頭連合野の5区に分かれています。高いレベルの精神的な働きを担っていると考えられています。人間らしさを支えている部分であり、認知機能とも深く関係している部分です。

人間は年齢が増すほど、脳の神経細胞は錆びつき、死滅していきます。高齢者ほど噛むことで脳の連合野が活性化されるということは、この錆びつきや神経細胞死を遅らせる効果が期待できることを意味しているのです。

●噛むことで前頭連合野が活性化する。

人は、「TP0（時間・場所・場合）」に応じて、言葉遣いや立ち居振る舞いを使い分けています。親しい友人と話すときは、お互いの関係性に距離を感じさせないよう、くだけた言葉を使ったりしますが、先輩や上司など目上の方と接するときは、失礼にあたらないよう敬語で話したりと、言動にも行動にも気を遣います。また、朝、何時までに目的地へ到着しなければならなければ、何時発の電車に乗って、どこで乗り換えるかといった計画を立てたり、電車が事故で運転を見合わせたとなれば、別のルートを考えます。このような人間らしい考え方や行動ができるのは、記憶や情報をもとに前頭連合野が働いているおかげです。

前頭連合野は、前頭前野を含む領域で、人間の大脳皮質の約30%を占める巨大な領域です。そして、この領域が、思考や学習、計算、判断、注意、意欲、計画、創造、推理、喜怒哀楽のコントロールや言葉などといった高次な精神活動を支える中枢だと考えられています。

また、この前頭連合野の神経活動を高めることができが認知症の予防につながることが次第に明らかになっています。特に、右側の前頭連合野の活性化は、認知機能をアップするのに重要だといわれています。新しい記憶を形成する海馬への神経ネットワークはとても脆く、年とともに錆びついて機能障害を起こすのですが、右側の前頭連合野を活性化することが、弱まる海馬へのネットワークを代償していると考えられているからです。

しっかり意識しながら噛むことが、まさにこの部分の活性化を誘発することができました。しかも、その効果は、若者よりも高齢者のほうが大きいという結果が出たのです。高齢者は何もしなければ、どんどん神経細胞が死滅し神経ネットワークは錆びついていきます。この流れを遅らせるためにも、しっかり噛むことが大切です。

（小野塚 實 著 「認知症を噛む力で治す」より抜粋）

第2746回 例会記録 H. 30.3.20

出席報告

- | | |
|-------------------------------------|---------|
| 1. 出席会員（53名中） | 40名 |
| 2. 来訪ロータリアン
・伊予三島RC | 藤田 浩晃 様 |
| 3. 当日出席率 | 75.47% |
| 4. 前々回補足修正率 | 92.45% |
| (マイクアップ会員)
・3/2 星川 知之 会員(伊予三島RC) | |
| ・3/9 篠原 正能 会員(伊予三島RC) | |

結婚記念祝（3月）

- ・高畠 重章 会員（54周年）
- ・篠原 正能 会員（47周年）
- ・佐々木敬史 会員（34周年）

会長の時間

- ・ご子息結婚祝い 石川 雅二 会員

委員長の時間

- ・出席報告 出席委員長 宇高 尊己 会員

会務報告

- 1. ハイライトよねやま 216
- 2. norikoハートフルコンサートのご案内
5月12日(土) 開演18:30
チケット代1,000円
- 3. 2018年3月・4月 近隣クラブ例会のお知らせ（出席委員会）

ニコニコニュース

宇高光…先週15日(木)から18日(日)までインドネシアに行ってきました。こちらの気温が20度ほどになったので身体もだいぶ楽です。借家のあるチカランでは、高層マンションの建設ラッシュでクレーンが50本ほど林立していました。最終的には200棟ほど建設されるそうです。高速鉄道の工事も進んでいてインフラ整備が急速に進んでいます。チャイナマネー恐るべしです。

石川農…本日研修委員会主催の研修会があります。今回で4回目。講師の高畠さん、山川委員長よろしくお願ひします。本日参加は16名です。本日もありがとうございます。

石川隆…今日夕方の研修会に出席させて頂きます。山川様よろしくお願い致します。

宇田…拙い卓話をさせて戴いて済みません。

佐々木敬…昨日、4月より愛媛大学留学生で米山奨学生、張灝文さんの大家さんになりましたので。

三谷…函館地裁は「危険性の認定困難？」として大間原発認定する。大間原発すれば我々は宗谷岬を回ります。大間のマグロ回遊会。

AM 7時：7°C。20°C。

大西宣…Eテーブル全員出席です。

卓話（職業分類委員会 担当）

「ヒマラヤ・エベレスト（ネパール）の旅」
宇田 正 会員

近隣RCの例会日

3月29日(木)新居浜RC

(特別休会)

メーキャップの受付はありません。

3月29日(木)観音寺RC

(観音寺商工会議所)

3月30日(金)伊予三島RC

(三島商工会館)

4月3日(火)観音寺東RC

(観音寺グランドホテル)

4月3日(火)新居浜南RC

(5日に変更)

4/3リーガ新居浜にてメーキャップの受付をしております。(事前連絡要)

例会プログラム

4月3日(火)
(広報委員会 担当)
出席表彰・誕生祝