



さあ、
出かけよう!

週に何回 外出していますか?

外出がもたらす心身の健康

監修

鐘本 英輝 先生

大阪大学 キャンパスライフ健康支援・相談センター 准教授

池田 学 先生

大阪大学 精神医学教室 教授



軽度認知障害(MCI)とは？

健常な状態と認知症の中間の段階です。



軽度認知障害は、**MCI (Mild Cognitive Impairment)**とも呼ばれます。記憶や判断などを行う脳の機能(認知機能)がいくらか低下しているものの、**自立した日常生活を過ごせる状態**を指します。MCIの状態からさらに認知機能が低下し、日常生活の自立が難しくなった状態が認知症です¹⁾。



<MCIの症状例>



新しい家電の使い方を覚えるのに時間がかかる



仕事上のミスが増えた



前日の昼食、夕食の内容が思い出せない



メモをとることが増えた

症状が軽いからこそ、正しく知らないと家族や自分自身でさえも見過ごしてしまう場合がありますが、MCIのうちに見出し、早期に対策を行うことで改善が見られたり、認知症の発症を遅らせられる可能性があります²⁻⁴⁾。

1) Porsteinsson AP, et al.: J Prev Alzheimers Dis 2021; 8(3): 371-386

2) 中島健二ほか編：認知症ハンドブック第2版(医学書院)2020；p497

3) Petersen RC, et al.: Neurology 2018; 90(3): 126-135

4) Ngandu T, et al.: Lancet 2015; 385(9984): 2255-2263



週に何回外出していますか？

外出頻度によってその後の運動機能や社会的活動に必要な日常生活を営む能力に差がでるといわれています。

65歳以上の高齢者1,522人を対象に行われた調査によると、毎日外出する人に比べて、外出頻度が週に1回以下の場合、2年後の時点で食事や排泄などの基本的日常生活動作(BADL)を営む能力の低下リスクについては差がありませんでした。しかし、**運動機能**と社会的活動に必要な**手段的日常生活動作(IADL)を営む能力については低下リスクが高まる**と報告されています⁵⁾。また、IADLはMCIなど認知症の早期の段階でも低下するといわれています⁶⁾。

BADL (基本的日常生活動作)^{6,7)}

日常生活を送る上で必要最低限の基本的な生活動作。
食事、排泄、入浴、着替え、身支度 など



IADL (手段的日常生活動作)^{6,7)}

社会的活動に必要な、BADLより高次の生活動作。
家事、薬の管理、買い物、交通機関の利用 など



5) Fujita K, et al.: J Epidemiol 2006; 16(6): 261-270

6) 中島健二ほか編：認知症ハンドブック第2版(医学書院)2020；p528-529

7) 上田論編：認知症はこう診る(医学書院)2017；p26, 115

外出頻度の向上が与える影響

適度な運動や外出が大切です。



ウォーキングで病気予防

ウォーキングが病気に与える影響を調査した結果では、認知症については、**1日5,000歩以上、うち7.5分の速歩き**によって予防効果が期待できるとされています(表)⁸⁾。

過剰に歩くことで身体への負荷が大きくなり過ぎる可能性があるため、適度なウォーキングを心がけましょう。

表 1日あたりの歩数と速歩き時間、予防できる病気・病態

歩数(歩)	速歩き時間(分)	予防できる病気・病態
2,000	0	寝たきり
4,000	5	うつ病
5,000	7.5	要支援・要介護、認知症(血管性認知症、アルツハイマー病)、心疾患(狭心症、心筋梗塞)、脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000	15	癌(結腸癌、直腸癌、肺癌、乳癌、子宮内膜癌)、動脈硬化、骨粗鬆症、骨折
7,500	17.5	筋減少症、体力の低下(とくに75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000	20	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム(75歳以上の場合)
9,000	25	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10,000	30	メタボリックシンドローム(75歳未満の場合)
12,000	40	肥満

8)青柳幸利：医学のあゆみ 2015；253(9)：793-798

毎日の外出でネガティブな気持ちを予防

外出は心にも影響を与えると考えられており、**毎日外出する人は、2~3日に1回程度外出する人よりも憂鬱な気分になりにくい**といわれています⁹⁾。

まずは短時間の散歩を週に2回くらいから始め、徐々にそれを毎日の習慣にしていくことができるとよいですね。

9)国立長寿医療研究センター：あたまとからだを元気にするMCIハンドブック 2024；p.51



世界保健機関(WHO)の推奨

WHOがMCIや認知症の予防のためにあげている12項目の中でも、「**定期的な運動**」や「**社会的活動への参加**」がすすめられています¹⁰⁾。

定期的な運動

週に2回以上、1回30分以上¹¹⁾、ウォーキングなどの有酸素運動を！



社会的活動への参加

対人交流の継続が大切。趣味の活動や地域の場を活用して、週1回以上は一緒に住んでいる方以外の誰かと会話や交流を！



10)令和元年度 厚生労働省老人保健健康増進等事業「海外認知症予防ガイドラインの整理に関する調査研究事業」・WHO ガイドライン「認知機能低下および認知症のリスク低減」邦訳検討委員会：認知機能低下および認知症のリスク低減 WHOガイドライン https://www.jri.co.jp/MediaLibrary/file/column/opinion/detail/20200410_theme_t22.pdf (最終閲覧日：2024年7月12日)

11)厚生労働省：健康づくりのための身体活動基準2013 https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/guidelines_2013.html (最終閲覧日：2024年7月12日)



積極的に外出し、メリハリのある生活を

いつもの用事も外出の機会ととらえ、楽しみを見つけて過ごしましょう。



生活の一工夫で実践できること

MCIや認知症の予防、心身の健康を保つために、以下のようなことに取り組んでみませんか？

- 通院など他の用事のついでに寄り道
- 家族や友人の用事に付き合う
- 少し遠回りして帰る
- いつもと違う場所でお買い物
- 近場に旅行に出かける
- 映画や舞台などを鑑賞しに出かける
- 美術館や博物館に出かける
- 地域のイベント情報を調べて参加

etc...

普段の通院も一工夫で立派なお出かけに

監修：鐘本 英輝 先生(大阪大学 キャンパスライフ健康支援・相談センター 准教授)

いきいきと日々を過ごすために、外に出かけたり、周囲の人と交流したりすることは、心身ともに良い影響を与えるとされています。一方で、年齢を重ねるとともにこのような外出は、大切だとわかっていても、きっかけがなかったり、億劫だったり、意外に気軽にできなくなるものです。

外出のきっかけとして、例えば通院の際のついでに外出を楽しんでみてはどうでしょうか。大阪大学医学部附属病院を受診される方の中には、病院内や近隣のレストランでの食事、ホスピタルパークや近くの公園での散歩を楽しみに外来受診を利用される方もいらっしゃいます。

家族と同伴で受診されている方は、このような時に会話も楽しんでおられるようです。

通院が受診のためだけでなく、貴重な外出やご家族との共有時間の機会になり、皆さんの健康増進に一役買うことができれば幸いです。



楽しくいきいきと暮らし続けるために

～アンケートに回答してアソビュー！体験ギフトに応募しよう！～

 **アソビュー!** レジャー・遊び・体験 スポットを検索・予約できる、日本最大級の遊び予約サイト

毎日をいきいきと楽しいものに。アソビュー！とエーザイは認知症と向き合い、心身の健康を支える豊富な遊びと体験を提供しています。キャンペーンサイトでは、アソビュー！で使える体験ギフトが当たるチャンスも！新たな冒険への一歩を踏み出しましょう。

 **アソビュー!**



キャンペーンサイトは
こちらから



エーザイ株式会社

バイオジェン・ジャパン株式会社