VRで認知機能チェック
簡単に視線の動きで評価

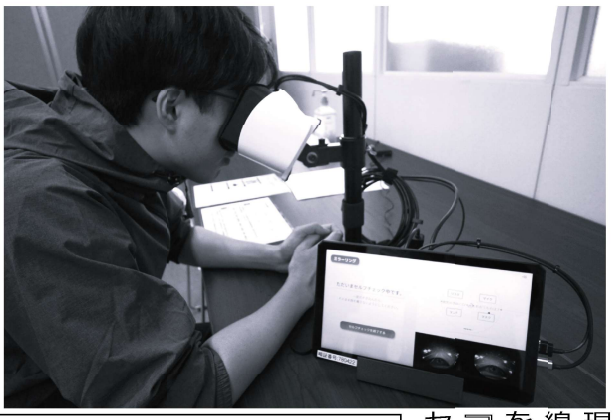
年齢を重ねるにつれて、「あれ、何を取りに来たんだっけ?」と立ち止まったり、人の名前がすぐに思い出せなかったりすることはありませんか。小さな変化に「歳のせいかな」と思いつつも、どこか不安を感じる方もいるのではないでしょうか。

近年、認知症は社会課題となっており、65歳以上の約4人に1人が認知症またはその予備軍といわれています。特にMCI（軽度認知障害）と呼ばれる初期段階は、日常生活に大きな支障がないため、気づきにくいことが特徴です。だからこそ、元気なうちから自分の状態を知ることが大切です。

健康クリニックでは、新たにVR（バーチャルリアリティー、仮想現実）と視線追跡技術を用いた『認知機能セルフチェッカー』を健康診断のオプション検査として導入しました。専用機器の画面を見るだけで、視線の動きから認知機能を約5分で評価できます。難しい操作は必要なく、結果はその場で確認でき、継続して受けることで変化を把握することも可能です。

認知機能の検査は「特別なもの」「なんとなく怖い」と、ハードルが高く思われがちですが、血圧や体温を測るのと同じ、今の自分を知るための〝健康チェック〟です。MCIは早めに気づき、生活習慣の見直しや適切な相談につなげることで、認知機能の改善や進行を緩やかにできる可能性があります。ご自身のために、そしてご家族の安心のために、これからも元気な毎日を過ごすための一歩として、ご活用いただければ幸いです。ぜひお気軽にご相談ください。

（企画渉外課　松本 玲子）



VRゴーグルを使い、視線の動きでテストに回答する（右）、成績は5つのカテゴリーに分けて評価される（下）

「認知機能セルフチェッカー」
検査料金：3,300円（税込）
お問い合わせ先：082-232-4857

漢方外来㊳
栄養豊富な大麦
麦芽酵素の特徴は高い活性

日本の夏は湿度が高く、汗が蒸発しにくいため、体に負担がかかります。熱中症の指標の「暑さ指数」でも、湿度の影響が大きく反映されています。特に影響を受けるのが、体温調節など生命維持を司る脳の視床下部です。この視床下部の働きにはマグネシウムが重要ですが、現代人は不足しやすいようです。

初夏に収穫される大麦は、水溶性食物繊維のβ- グルカンで注目されていますが、マグネシウムなどのミネラルやビタミンB群（B1・B3）など、夏に必要とされる栄養も豊富です。

大麦は寒さや病気に強く、育てやすいため、昔は全国で栽培されていました。しかし1950年代以降、消費低迷や輸入増加で生産は大きく減少しました。近年では、古来の大麦の高い栄養価と丈夫さが見直され、志ある人々により復活した品種もあります。

大麦由来の生薬には、大麦（ダイバク）、麦芽（バクガ）、膠飴（コウイ）があります。麦芽は、大麦が発芽して酵素が活性化したものです。膠飴は、麦芽の酵素でデンプンを糖化して作る麦芽水飴で、小児の腹痛に用いられる小建中湯（ショウケンチュウトウ）に含まれるほか、あんこや佃煮にも利用されています。

麦芽酵素の大きな特徴は、種類の多さと高い活性です。多様な酵素が絶妙に連携する仕組みは、人工的な再現が難しく、伝統的なビールやウイスキー造りにも欠かせません。

さらに、麦芽から育つ若葉は、優れた栄養バランスと豊富な酵素を併せ持ち、飲みやすいことから、今では青汁の原料として広く採用されています。

古くから日本人の食を支えてきた大麦の価値が、今あらためて見直されています。

（健康科学センター　診療所長　武生 英一郎）

「自由に歩ける身体」を保つために
こまめに動く生活を

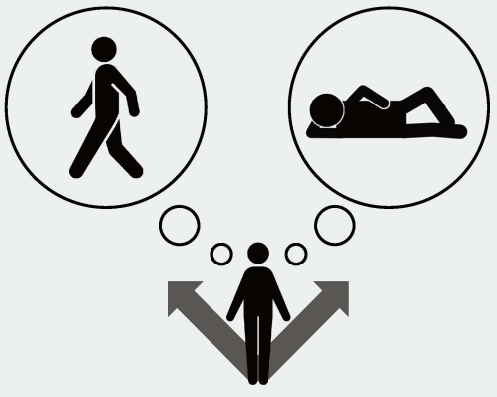
㊽ 身体を動かす
話題の健康づくり アラカルト

「できるだけ動かず、のんびり過ごしたい」と感じるのは自然なことです。食欲や睡眠欲のように、「身体を動かしたい」という欲求は大人になると生じにくくなります。「動かないのが楽」と感じるのは、ごく普通の反応なのです。

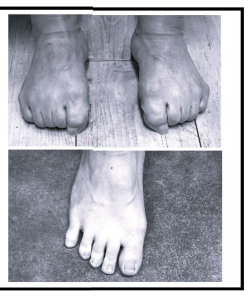
しかし、その状態が続くと身体は少しずつ変化します。身体は合理的で、使わない機能を「不要」と判断します。歩く機会が減れば脚の筋力は低下し、立つ・支える・踏ん張る力も弱くなります。さらに進むと、バランス感覚や反応の速さも衰えやすくなります。すると、以前は無意識にできていた動作にも負担を感じるようになります。段差でつまずきやすくなる、長く歩くと疲れる、立ち上がるのがおっくうになる、そんな小さな変化が積み重なり、自分でも気づかないうちに「転ばないように動かない」「疲れるから出かけない」という選択が増えてしまい、その結果さらに身体を動かす機会が減るという悪循環につながります。

この先も「自由に歩ける身体」を保つためには、「動きの少ない生活」から「こまめに動く生活」へ変えていくことが大切です。まずは今の生活に「あと10分」意識して身体を動かす時間を加えてみましょう。テレビを見ながら足踏みをする、こまめに立ち上がる、階段を使う、そんな小さな積み重ねで十分です。

今日の10分の積み重ねは、未来の自分への備えです。自分の足で好きな場所へ行き、やりたいことを楽しめる毎日が、これからの暮らしを豊かにしてくれるはずです。



（健康支援課　本間 陽子）

③足指を動かして疲労回復

足指をしっかり閉じて「グー」、なるべく指と指の間を広げて「パー」をします。足指がつらない程度に行います。日常生活で靴などにしめつけられている足先を開放して、足元から血流を促して、疲労を回復させましょう。