

健康豆知識 ～認知症⑤～



筋力トレーニングと認知症予防の関係について、ご紹介していきます。

《筋力トレーニングは脳機能の低下を防ぐ!!》

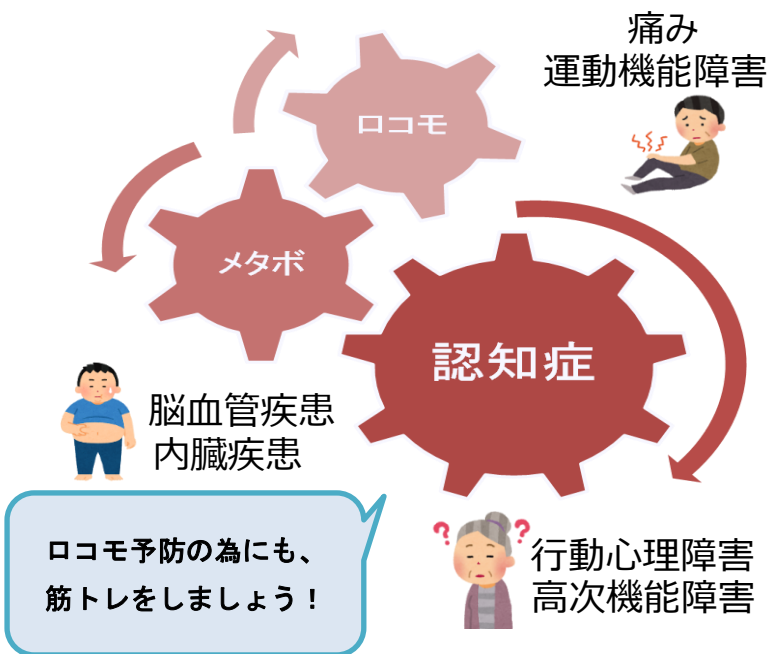
筋力トレーニングとは、外部の抵抗に対し筋肉を収縮させて行う運動のこと。筋力トレーニングの効果は、筋力増加による基礎代謝アップ、歩行の安定、膝痛腰痛の予防、疲れにくい体づくりなどがあります。

認知症予防の効果もあり、下記のような良い影響があるとされています。

- 筋力トレーニングを行うことで糖の代謝が促進され、**血糖値の改善**→認知症原因物質の低下
- 糖の代謝を高める「**成長ホルモン**」の分泌量が増える→認知症予防
- 筋力トレーニングを行うと**脳への神経伝達が刺激される**→脳内の海馬の神経細胞が鍛えられる



《健康を損なう三大原因の負の連鎖!!》



ロコモティブシンドローム(運動器症候群)、通称ロコモは、骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった体を動かす機能が低下している状態のこと。現代人は車やエレベーターなど生活が便利になったことにより、活動量が少なくなっています。それに加齢が加わり、筋肉量低下・関節の変形などがおこり、ロコモに繋がっていきます。

一見ロコモと認知症は無関係に見えますが、実は深い関連があります!! 「ロコモになったことで、更なる活動量低下⇒引きこもり⇒日々の生活に刺激が無くなり認知症」や、「ロコモになり、更なる活動量低下⇒どろどろ血液・メタボ⇒血流の悪化による認知機能低下・生活習慣病になり認知症リスク倍増」という、負の連鎖が起こります。

つまり! **ロコモの予防は、認知症の予防にもなり、心身共に健康になり健康寿命の延伸に繋がるのです!!**

《運動の目安!!》

| | トレーニング初心者 | シェイプアップ・持久力アップ | 筋力アップ |
|----|------------------|----------------|----------------|
| 負荷 | フォームをしっかり意識できる重さ | 20回できる位の重さ | 10回位で限界が来る重さ |
| 回数 | 10～15回 × 1～2セット | 15～20回 × 2セット | 8～10回 × 2～3セット |

※週に2～3回程度が目安。体の様子を見ながら、徐々に頻度や運動種目を増やしていきましょう!!