

# 健康豆知識 ～認知症④～

有酸素運動と認知症予防の関係について、ご紹介していきます。

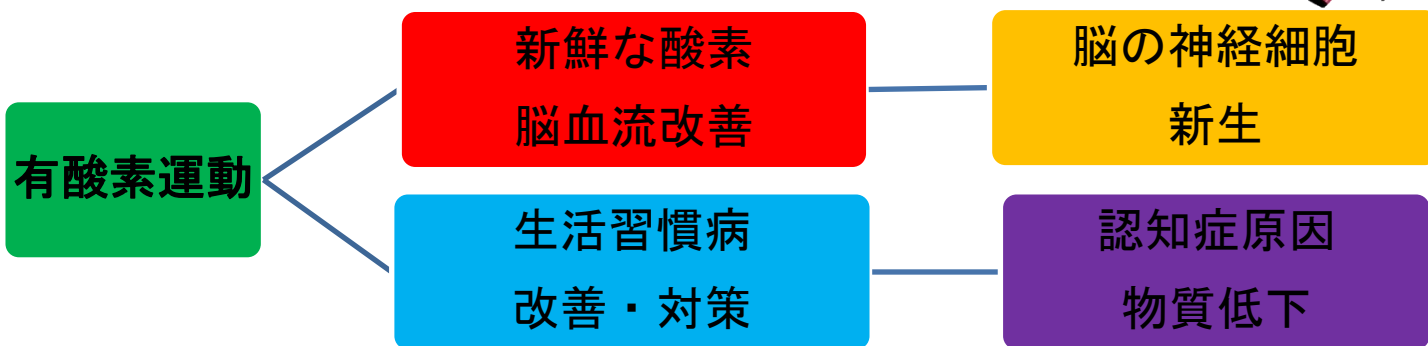
## 《有酸素運動は脳機能の低下を防ぐ》

有酸素運動とは、ゆっくり呼吸をしながら時間をかけて行なう運動です。有酸素運動の効果は、脂肪燃焼・血圧の低下・脂質異常症の改善・下肢の強化・生活習慣病の予防・持久力向上等があります。

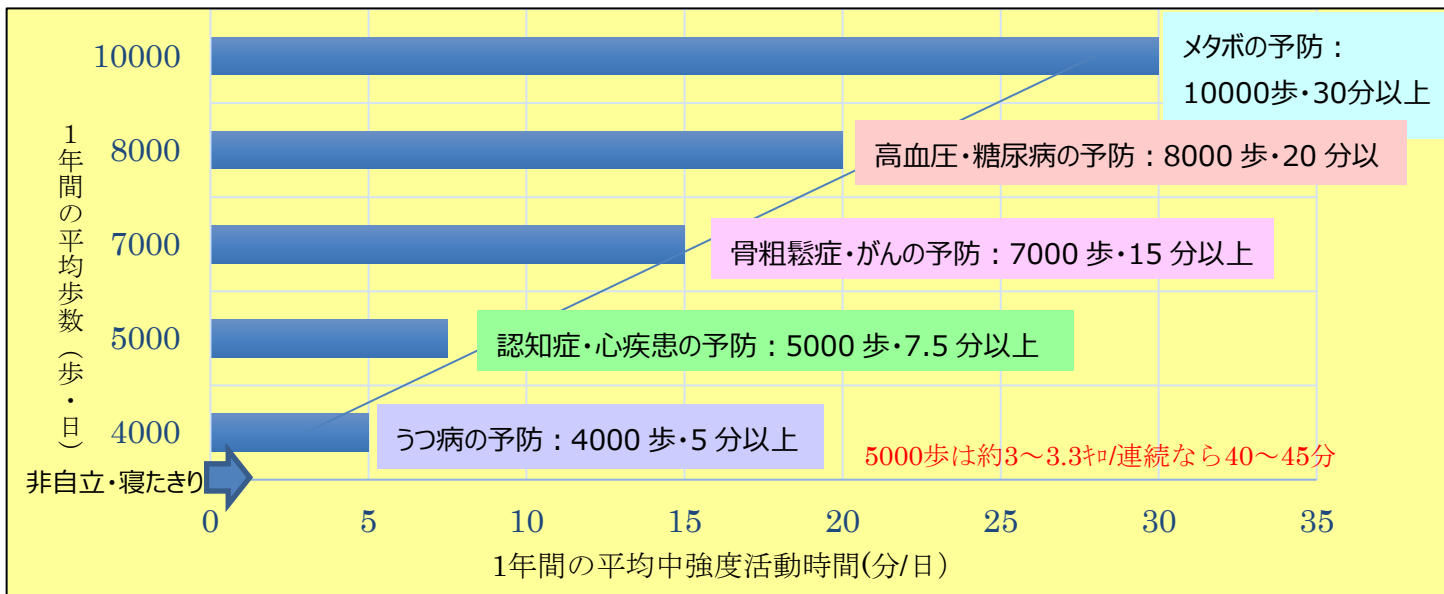
認知症予防にも有効と言われており、

- 全身の血流量増加により脳の血流量も増加
- 脳の血管に新鮮な酸素が送り込まれる
- 脳内の毛細血管が新しく作られる

等の良い影響があるとされています。



## 《歩数と疾患の関係!!》



歩数によって予防される疾病が異なるとされています。

**認知症予防**には、平均で1日5000歩(そのうち中強度の活動を7.5分以上)を行うと良いとされています。また、1日8000歩(そのうち中強度の活動20分以上)を行うと、**高血圧・糖尿病等の生活習慣病の予防**に繋がり、生活習慣病を防ぐことで認知症のリスク低下にも繋がります。

有酸素運動の中でも、ダンス・リズム体操・アクアビクスなどは、「聞く」「動く」「リズムに合わせる」などの複数のことを同時に行う複雑な運動の為、より認知症予防の効果が高いとされています。

週3回以上の定期的な運動習慣が理想ですが、日頃運動を行っていない方は、短い時間で週1・2回位から始めてみましょう。



※個人の体調や病状により、当てはまらない場合があります。かかりつけの医師と相談の上実施しましょう。

出典・参考資料：医療法人社団和風会発行 認知症予防教室テキスト～脳耕体操～