

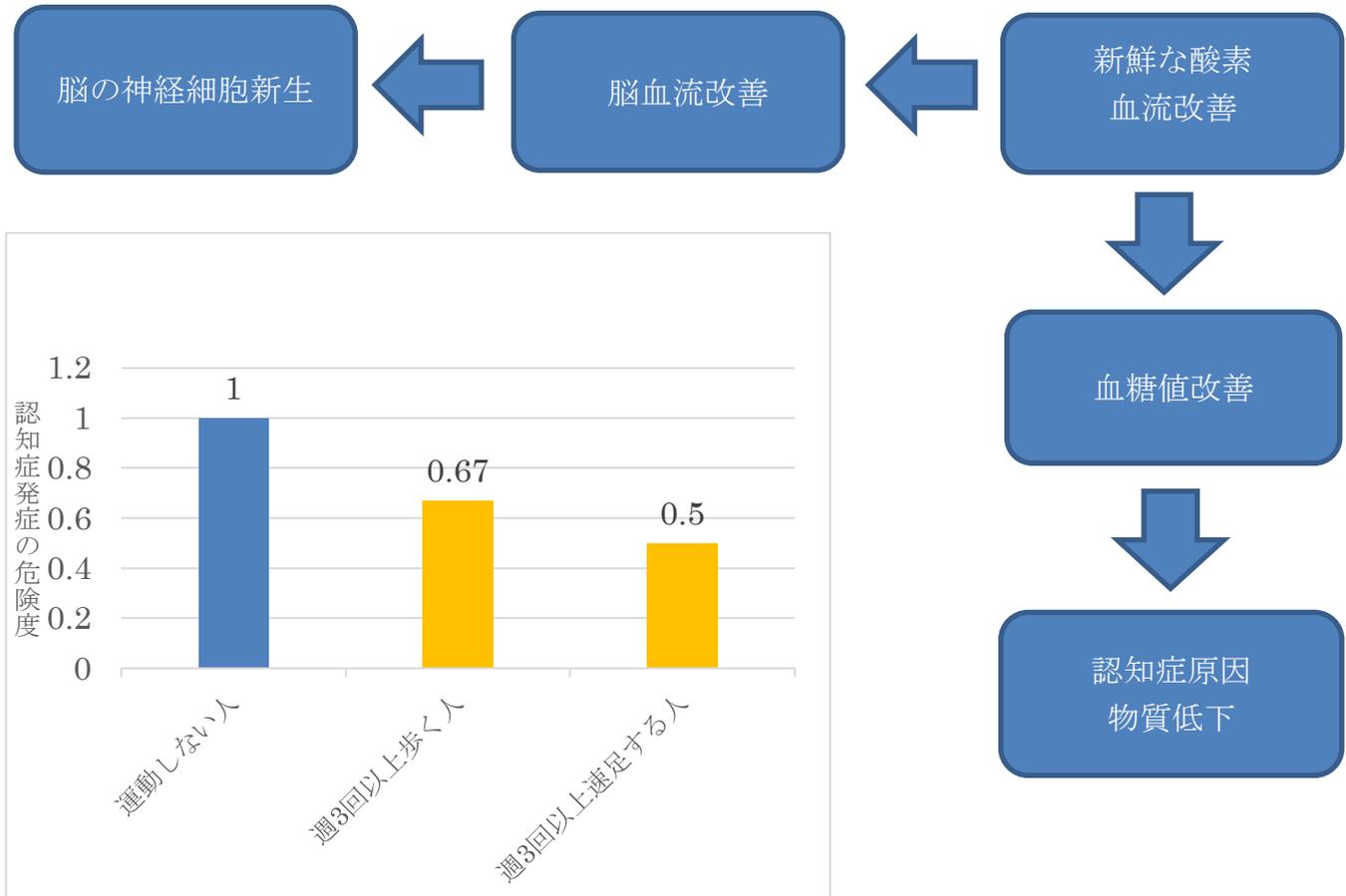


# 健康豆知識 ～認知症⑫～

## 認知症予防に運動がなぜ良いとされているか？

今回は「なぜ運動が進められているか？」「どのような効果があり、どのくらい運動すればよいのか」について紹介していきます。運動習慣がある人ない人では認知症のリスクが低いということがさまざまな研究などでわかっています。また、サークルなどのスポーツ団体に参加するなどコミュニケーションをとり、人と関わり刺激を得ることが重要になってきます。

《有酸素運動は脳機能の低下を防ぐ》 医療法人社団和風会脳耕テキスト参照



運動習慣がある人とない人の認知症発生の危険度 Laurin2000

### 《有酸素運動の効果》

有酸素運動は認知症だけでなく、心筋梗塞や脳梗塞などの疾患、または高血圧、糖尿病、生活習慣病の発症リスクを低くすると言われています。また、このような生活習慣病のリスクを高める原因として考えられるのが運動不足になります。定期的に運動することによって生活習慣病を予防することにも繋がるのです。

### 《どのくらい運動すればよいか？》

認知症予防なら5000歩 そのうち早歩き 7.5 分以上  
生活習慣病の予防・改善なら 8000 歩そのうち早歩き 20 分以上

- ① 初心者: 楽に感じる普段どおりの呼吸ができる負荷
- ② 中級者: ややきつく感じる、じんわり汗をかくくらいの負荷
- ③ 上級者: きつく感じ呼吸があがる程度の負荷

### 生活習慣にとりいれよう！歩く目的を作る！

例 エレベータを使わずに階段を使う、スーパーに遠回りしていく、階段を使って登り降りする  
早歩きをする、まずは軽めの運動から始めるのがおすすめです！