

みんなの相談窓口「地域包括支援センター社協」では

地域で生活する皆様に向けて「みんなの健康通信」を作成し、健康づくりに関する情報を発信しています。今月は、「**認知症予防に向けた運動の効果**」についてご紹介します。

Q1 運動は、認知症の予防に効果がある???

A、あります！

運動する人の認知症発症リスクについて、WHO「認知機能低下および認知症のリスク低減」のガイドラインに下記のような記述があります。この20年間の研究により、学歴や、運動不足、喫煙、不健康な食事およびアルコールの有害な使用などの生活習慣に関連した**危険因子**が、認知機能障害や認知症の発症と関連していることが示されている。

さらに、高血圧、糖尿病、高コレステロール血症、肥満やうつ病などの特定の病態は、「認知症発症リスクの増大」と関連している。つまり、

運動や食事など日々の生活習慣が、認知症の発症リスクと関わっているのです。

また、2001年に海外で実施された高齢者4,615人を対象にした別の研究でも、運動量の多いグループと、少ないグループでは、認知症の発症リスクが明らかに下がっていると報告されています。

Q2 生活習慣改善のために、どんな運動が効果的???

A、有酸素運動がおすすめです！



有酸素運動は、一定時間体に軽～中程度の負担をかけて行う運動です。


そのため、運動が苦手な方や初心者の方でも比較的取り組みやすい運動となっております。

有酸素運動で取り入れた酸素により血流改善効果があります。脳の血流を良くし、活性化させてくれるのが有酸素運動のメリットです。



Q3 有酸素運動の中でおすすめの運動は???

では、有酸素運動の中でも何を行えば良いのでしょうか。代表的な有酸素運動をご紹介します。

A、ウォーキング	A、ジョギング
<p>ウォーキングは有酸素運動の中でも特に代表的な運動です。ポイントは背筋をしっかり伸ばして歩幅広めで少し速く歩くことです。</p> <p>ガラガラと歩いている意味がないので、背筋、歩幅、歩くスピードを意識しましょう。</p> 	<p>ジョギングは、ウォーキングに比べ少し負荷がかかります。ある程度筋力や持久力をつけてからがおすすめです。ジョギングを行う際は全力で走る必要はありません。</p> <p>会話ができる程度のペースを維持し、30分を目安に継続して走ると効果的です。週2回程度が理想的です。</p>

ちゅうおうサロンのお知らせ

季節の風を感じながら、ウォーキングを中心とした、サロンを開催しています。地域の皆様と一緒に作るサロンです。

ぜひ、ご参加ください。

日時：毎月 第1・第3木曜日 午前10時～11時30分

3月は2日、16日

場所：中央公民館403号室に集合

もちもの：動きやすい恰好・水分



お問い合わせ先 地域包括支援センター社協

桐生市新宿 3-3-19 (旧南中) TEL: 46-4411

