

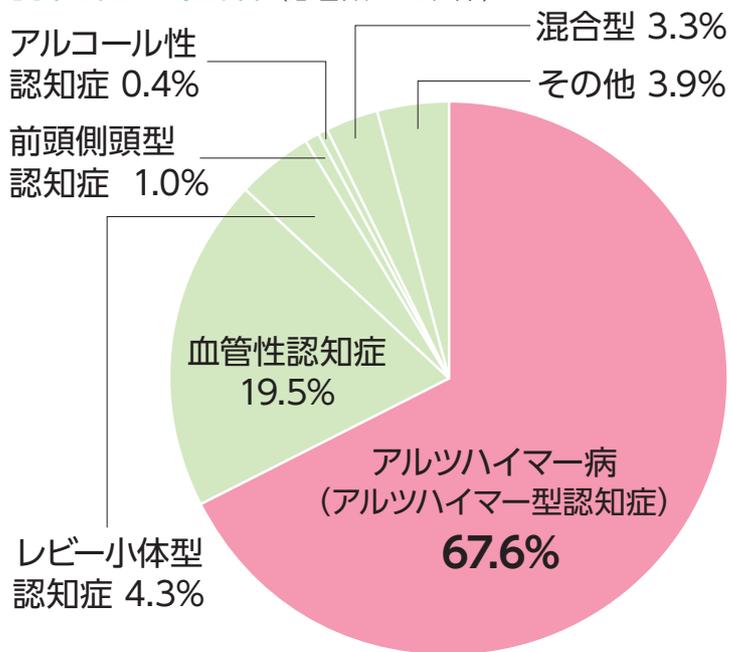
運動で認知症を予防する

運動習慣が認知症を防ぐ

認知症にはアルツハイマー病、脳血管疾患性などいくつかの種類がありますが、右の図のように認知症の割合としてもっとも多いのが、アルツハイマー病です。

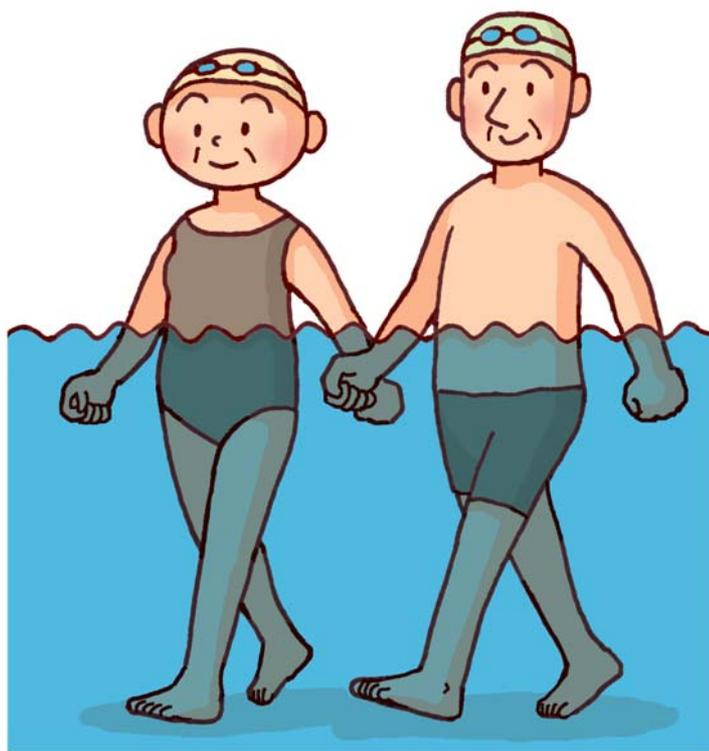
認知症の発症原因はまだはっきりと解明されていませんが、アルツハイマー病では、加齢や遺伝のほか、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病、運動不足や食事などの生活習慣が危険因子と考えられています。

認知症の種類 (患者数 978 人中)



(厚生労働科学研究「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」による)

運動で認知機能を維持・向上できる



生活習慣病の予防、そして認知機能の維持・向上のためには、週に3日以上、1日15分から30分ほどの運動、なかでも、とくにウォーキングなどの有酸素運動が効果的だといわれています。

有酸素運動を続けていくことで、認知機能の低下を抑え、認知症を予防する効果が期待できます。

有酸素運動

- ウォーキング
- 水中ウォーキング
- ラジオ体操
- ヨガ
- 太極拳 など