

かたの通信

2020.3.1

Vol.23

今回のテーマ

「認知症と運動～その2～」

前回お伝えした通り、①**具体的な運動内容**、②**リズムに合わせた運動**、③**脳トレを併用した運動**についてお話しします。

今回は、①**具体的な運動内容**について取り上げていきます。運動するにあたって、どのようなものが良いのか。それは、ウォーキングや散歩などの**有酸素運動**です。有酸素運動とは、息切れしない程度で長時間行える運動のことを指します。この運動を行うことにより、**脳血流量を増加させ脳の退行性変化を防ぎ、脳細胞の増加を促して**

くれます。実際に、62～70歳の高齢者を対象とした実験では、有酸素運動を行った群とそうでない群を比較したところ、有酸素運動を行った群のほうが**脳の血流レベルがより**

高く維持され、全般的な認知能力においても良い結果が得られていたことが認められています。さらに、ウォーキングを行う高齢者では、ストレッチや筋トレを行う高齢者に比べ、**脳の集中力に関与する部位の神経活動が活性化しており、情報処理能力が向上していた**と報告されています。

では、実際にどれぐらいの頻度で行えばよいかについて説明します。

- ① **週に3～4回**
- ② **30～40分**
- ③ **息切れしない程度**
- ④ **6ヶ月以上**

毎日行うとさらによいと思われがちですが、**疲労が溜まった状態での運動は筋肉自体を燃焼させてエネルギーに変えてしまい、筋力低下を引き起こす可能性がありますので、必ずその日の体調に合わせて行ってください。**

