

今回のテーマ

「認知症と運動～その3～」

前回に引き続き、今回は②リズム(音楽)に合わせた運動について取り上げていきます。

リズム(音楽)に合わせた運動とは、ラジオ体操やエアロビクス、ダンスのことを指します。これらを行っているとき、脳のうちでも、側頭葉の海馬が活性化し肥大することが分かっています。

さらに、リズム感のあるアップテンポな曲を聴くと自然と体が動く、という経験をしたことがある方も多いのではないのでしょうか。これは、「運動」をつかさどっている小脳が活性化している証です。

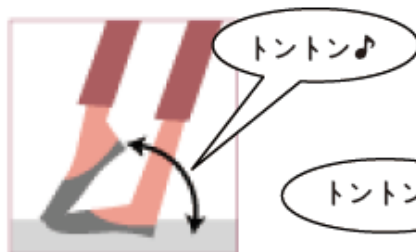
小脳は運動能力をはじめ、バランス能力や距離感など、運動と密接に関わっている器官であるため、小脳が刺激されると運動能力やバランス能力を向上させ、運動効果をさらに高めてくれます。

では実際に、座ってできる簡単なリズム体操をお伝えします。

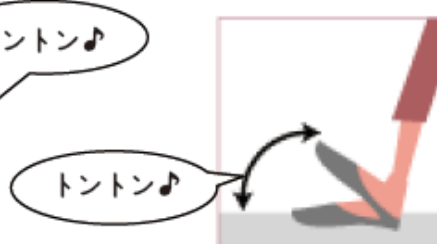
①両手で膝上を叩く



②かかとの上げ下げ



③つま先の上げ下げ



これら①～③の運動は、一つずつ行っていただいても構いませんし、同時に行っていただいても問題ありませんが、やりすぎてしまうと脛(すね)やふくらはぎが痛くなってしまいますので、唱歌や童謡などの短めの音楽に合わせて行ってください。

また、強度が足りない場合にはラジオ体操、エアロビクス、ダンスなども始めてみてください。

