

認知症予防

習慣的に運動している65歳以上の女性は、全くしていない人に比べてアルツハイマー病発症率は**半分**に

以前から運動の習慣がある人に、アルツハイマー病が少ないことが知られていましたが、この研究から、習慣的に運動をしている65歳以上の女性は、運動をしない人と比べ、アルツハイマー病になる確率(発症)が半分であることがわかりました。
(出所:2001年・カナダ・ラバル大学・研究者)



脳の活性化

運動は**脳**のアンチエイジングに有効である

脳機能、なかでも学習・記憶といった認知機能を司る「海馬」では、生涯にわたって神経が新生しますが、加齢と共にその新生能力は低下します。これは、海馬の萎縮や認知機能と低下、そしてうつ病などの危険因子を高めるとされています。

しかし、低強度の軽運動を週5日ほど行うことで、その機能は十分高まることが高齢動物を用いた基礎実験から明らかになりました。高齢者でも行える軽い運動は、認知機能を改善し、

いつまでも若々しくいられる効果がありそうです。

(出所:FASEBジャーナル[2011]、筑波大学体育系運動生化学研究室・征矢英昭氏)

定期的な運動をした高齢者は**脳機能**が上がった!

要支援・要介護高齢者95人に対し、①ウォーミングアップ、②運動系レクリエーション、③マシントレーニングを順に、約90分かけて週1回以上の頻度



で4回行ったところ、回を追うごとに脳機能が向上。一定の運動を継続することで機能が維持され、向上する結果に。

(出所:Total Habilitation System Group 理学療法士・川副巧成氏)

65歳以上の方が週3~5回×1回20~60分、音楽に合わせて運動したら**記憶力**が**16%**アップ

週3~5回、1回20~60分、音楽に合わせてステップを踏む簡単な有酸素運動を行ったほか、DHAなどの栄養補助剤を毎日とり、30分以内の昼寝をとるという生活習慣を指導されたグループは、認知症の発症率

が3.1%でした。一方、生活指導のなかったグループは4.3%に。記憶能力のテストでも、前者の生活指導のあったグループの成績が約16%向上しました。

(出所:厚生労働省研究班・筑波大学・朝田 隆氏ほか)

メンバーさんが実証!

認知症が進んだ母も、会話できるほどに
山口なつみさん(仮名・46歳)
カーブス歴2年
認知症が進み、話しかけても答えのない母が心配で、カーブスと一緒に通い出しました。最初はチェンジの合図にも動けず、マシンも手とり足とりでフォローしていました。それが1年後あたりから、マシンが一人で使えるように。以前は難しかった会話もできるようになります。家族もとても喜んでいました。

だから運動、続けよう!

2

「認知症予防・脳の活性化」に運動は効く!」

認知症や脳の活性化にも、運動は効果があるというデータも続々。定期的な運動を行ったことで、アルツハイマー予防や脳のアンチエイジングなど、さまざまな脳活性化作用が見られました。