



いわて医療通信【運動機能の老化と運動③】

運動と認知症予防

り、少なくとも6カ月間の継続が必要です。

他にも認知症の危険因子

運動は万能薬といわれるほど人体に対して好影響を与えます。例えば、筋力の増強や心肺機能の向上、糖尿病や高血圧を改善させたり、認知機能の低下を抑制

するなど多様な効果が期待できます。今回は、このなかでも認知機能の低下を予防できる運動についてお話しします。

運動は万能薬といわれるほど人体に対して好影響を与えます。例えば、筋力の増強や心肺機能の向上、糖尿病や高血圧を改善させたり、認知機能の低下を抑制するなど多様な効果が期待できます。今回は、このなかでも認知機能の低下を予防できる運動についてお話しします。

の能力を改善させます。また、アルツハイマー型認知症の脳の中でこの物質が減少していることが確認されています。では、どのような運動がよいのかについてですが、有酸素運動が有効だといわれています。有酸素運動の例としてはウォーキングやランニング、自転車こぎ、水泳などが挙げられます。この有酸素運動を効果的に行うには、ややきついと感ずる運動を1日30分、週に3日以上がよいとされています。しかし、短期間では、BDNFは増加しないという報告もあり、

運動は万能薬といわれるほど人体に対して好影響を与えます。例えば、筋力の増強や心肺機能の向上、糖尿病や高血圧を改善させたり、認知機能の低下を抑制するなど多様な効果が期待できます。今回は、このなかでも認知機能の低下を予防できる運動についてお話しします。

運動は万能薬といわれるほど人体に対して好影響を与えます。例えば、筋力の増強や心肺機能の向上、糖尿病や高血圧を改善させたり、認知機能の低下を抑制するなど多様な効果が期待できます。今回は、このなかでも認知機能の低下を予防できる運動についてお話しします。

運動は万能薬といわれるほど人体に対して好影響を与えます。例えば、筋力の増強や心肺機能の向上、糖尿病や高血圧を改善させたり、認知機能の低下を抑制するなど多様な効果が期待できます。今回は、このなかでも認知機能の低下を予防できる運動についてお話しします。

運動は万能薬といわれるほど人体に対して好影響を与えます。例えば、筋力の増強や心肺機能の向上、糖尿病や高血圧を改善させたり、認知機能の低下を抑制するなど多様な効果が期待できます。今回は、このなかでも認知機能の低下を予防できる運動についてお話しします。

日本における認知症患者は増加の一途をたどり2025年には約700万人で65歳以上の5人に1人が認知症になると見込まれています。また、近々耳にする高齢者の自動車運転事故など認知症が社会に与える影

日本における認知症患者は増加の一途をたどり2025年には約700万人で65歳以上の5人に1人が認知症になると見込まれています。また、近々耳にする高齢者の自動車運転事故など認知症が社会に与える影

日本における認知症患者は増加の一途をたどり2025年には約700万人で65歳以上の5人に1人が認知症になると見込まれています。また、近々耳にする高齢者の自動車運転事故など認知症が社会に与える影

日本における認知症患者は増加の一途をたどり2025年には約700万人で65歳以上の5人に1人が認知症になると見込まれています。また、近々耳にする高齢者の自動車運転事故など認知症が社会に与える影

岩手医科大学
リハビリテーション部
作業療法士

岩手医科大学付属病院