

# リハビリだより 10月号

## ～歩行による認知症の予防～

私たちが何気なく行っている歩行ですが……**認知症予防に？！**

### ○歩くって実は大変

**脚の筋肉**だけでも大きな筋肉をいくつも同時に使い、**腰の筋肉**や**腹筋**や、**腕の筋肉**など**全身の筋肉**や**神経**を総動員し、バランスをとる、交互に片足立ちなど大変な動きなのです。

### ○認知機能にも効果あり

『**寝たきり**になると**認知症**になり**やすい**』と言われていたますが、『**よく歩く**と**認知症**になり**にくい**』と最新の研究で言われている。

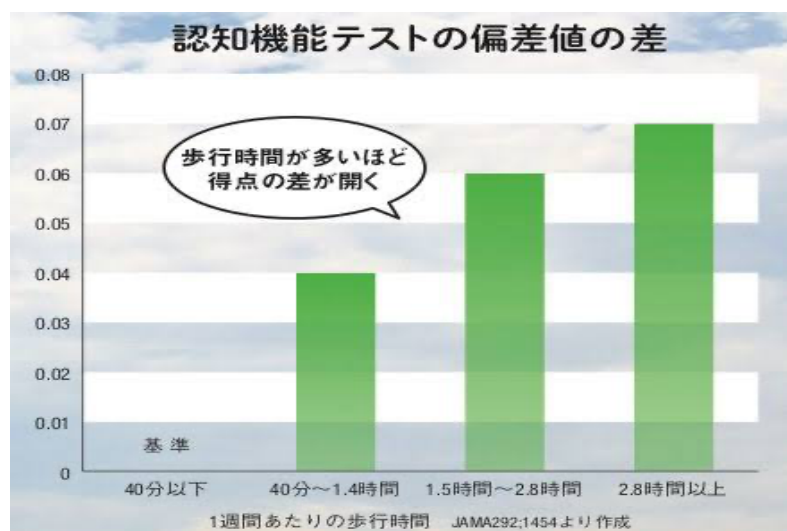
また歩行には、筋肉の運動だけでなく、身体に対し様々な効果があります

歩行を行うことで・・・



- ①**血液の流れ**が良くなる
- ②**脳を守る重要なタンパク質**を増やす
- ③**神経細胞のダメージ**を軽減

が確認されています



**認知症予防につながる！**

それでは、どのように歩けばいいのか？

Q：歩幅は？

(※一般的な数値です)

A：女性 58,2cm、男性 61,9cm 以上（靴 2 足半程度）  
（以下では認知症になるリスクが高くなります）

Q：1 日に歩く歩数(km)は？

A：60～69 歳 男性：7037 歩（約 5km） / 女性：6239 歩（約 4.5km）  
70 歳以上 男性：5276 歩（約 4km） / 女性：4195 歩（約 3km）

Q：正しい歩く姿勢は？

視線は自然に前を向き、  
背筋を伸ばします



足は後ろ足のつま先で  
地面を踏み込むように  
して重心を前に移動さ  
せます

肘を曲げて  
腕を振ります

歩行を行い、足・腰に痛みが生じる場合は無理に歩行を行わないで下さい。  
また足・腰の痛みで不安を抱えておられる人は当院整形外科にご相談下さい。  
または、リハビリスタッフへお問い合わせ下さい。

参考文献：公益財団法人長寿科学振興財団 「健康長寿ネット」  
東京都健康長寿医療センター研究所  
厚生労働省 健康作りの為の身体活動基準 2013  
第二東和会病院 リハビリテーション科 理学療法士 野村 昇平