

# リハビリテーションだより

8月



## ～運動は本当に認知症に良い?～

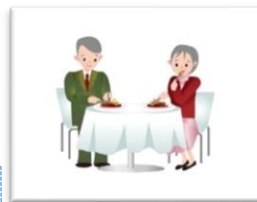
**認知症**とは、、、

さまざまな脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。

原因となる病気で全体の6割程度を占める**アルツハイマー病**は、脳にアミロイドβとタウと呼ばれるたんぱく質が溜まり、脳の神経細胞が障害され数が減少していきます。通常のアルツハイマー病では遺伝的な素因と**後天的な因子（生活習慣や生活習慣病など）**の両者が複合的にリスクになって発症するものと考えられています。

例えばどんな感じ?

「昨日レストランで夕食を食べた」



「レストランの名前は何だっけ?」

→ **物忘れ**

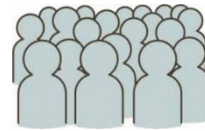
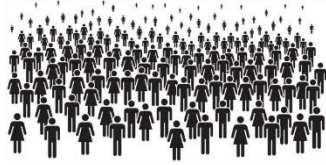


“夕食を食べたことを覚えていない”

→ **認知症の危険が!**

## 軽度な運動が認知症の発症確率を減少させる！

ウォーキングのような軽度の運動が将来の認知症の発症数を減じるかどうかを研究した結果があります。



運動可能な 71～ 93 歳の男性 2,257 人 (認知症になったのは 158 人)

そのなかで・・・

歩行距離が 1 日あたり 3.22km の人に比べて 0.4km 未満の人が

発症確率が

1.8 倍も多い!!



ウォーキングは認知症の発症数の減少に関連することが示され、活動

的な生活習慣を促進することが認知機能の維持に有効であると考えら

れます。ウォーキングで 1 日に歩く歩数 (Km) は

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)程度

の運動が予防におすすめです！他にも読書やパズル、囲碁将棋、楽器

演奏などの知的活動が認知症の発症確率を減少させます。



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 理学療法士

高塚 優樹