

噂の検証㊦ 有酸素性運動が認知症を予防する、は本当だった!?

これまで全身持久力(スタミナ)が高い人ほど、記憶に関連する脳の海馬の容量が大きいと、有酸素性運動が認知症予防に有効とされてきました。ただし、この時点では両者の関係性が示されただけで、本当に運動によりスタミナを高めることで海馬が大きくなるかまでの因果関係については不明でしたが、この関係が明らかになりました!

○ 興味深いアメリカの研究 (2011年)

対象者 55~80歳 認知症のない120名

事前測定：海馬の容量、記憶力、採血、スタミナ

ランダムにグループ分け

有酸素性運動群 60名

非運動群 60名

週3回 1回40分間 中強度

半年後測定 内容は同上

週3回 1回40分間 中強度

1年後測定 内容は同上

分かったこと

- 有酸素性運動群の海馬の容量は、年間約2%増加!
これに対して非運動群は1~2%低下!
- スタミナが増えた人ほど海馬の容量が増大
- 神経再生や記憶力アップに関連するとされる物質 BDNFの量は、海馬の容量が増えた人ほど多い!
- 記憶力テストは海馬の容量が増えた人ほど好成績!

三分体操

一ちょっとイスヨガ㊦ 隙間時間にすっきり

ステップ1 基本姿勢



選択



(脚を組む)



(脚を組む + 足を絡める)

浅く腰掛け、坐骨を立て、背筋を伸ばして座る。
「ステップ2、3」は基本姿勢でも、脚を組んでも良い

ステップ3 鷲のポーズ

目線は指先



チャレンジ

肩を下げたまま
腕を斜め前方に上げる



坐骨を立て、背筋を伸ばしたまま
上体を前に倒す

ステップ2 牛の顔のポーズ



背面

ポイント



きつい時
手を握り
優しく引く



チャレンジ
背中で
手を組む

組んだ脚の上と反側の腕を頭の後ろへ曲げ、肘を反側へ引く

コツ 腕の組み方 (組んだ脚の上と反側の腕を上にする)
肘がずれないようにしましょう



下側の腕を立て
両腕を合わせる



上側の腕を体の
中心で立てる



左右の肘を合せ
反側の肩に手を置く

○ 有酸素性運動は認知症予防に有効

有酸素性運動



海馬の大きさ



認知症予防

ただし、注意点があります!

認知症予防をより確実にしていくために...

有酸素性運動



BDNF ↑
神経再生
記憶力
アップ
の
脳トレ!

認知症予防

有酸素性運動でBDNFを増やした上で、この作用(効果)を強化するのに必要な刺激が“脳トレ”です。

ご家族やお知り合いの方で認知症予防のための脳トレに励まれている方へ、「有酸素性運動を行いながら、脳トレした方が良いらしいよ♡」と教えてあげてください。

結論は、有酸素性運動は認知症予防に最適!です。

※脳トレについては、『〇〇へあと一歩』の“脳活”編 参照

ヨガのポーズは形よりも、呼吸を意識して行いましょう!呼吸の基本は鼻呼吸で、1ポーズで3~5回、ゆっくり繰り返します。痛みがある時は中止しましょう

指導員 M.M