

噂の検証②6 本当に認知症と運動は関係しているのか

認知症の予防・改善に対する運動効果については、様々な検証が行われ、その有効性が示されています。しかし、それは短期的に認知機能が改善したというような結果が多く、長期的な効果については不明な点が残されています。本当に運動は将来の認知症による死亡率と関係しているのでしょうか？

○ 長期的にも運動と認知症は関係している？

関係していると思う



「あれだけテレビや雑誌で認知症予防には運動と言われているんだから、間違いないでしょ」

関係していないと思う

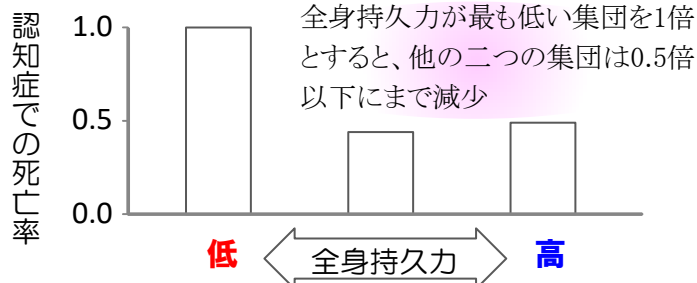


「前々から思ってたんだけど、認知症って言われるようになってから、そんなに日が経ってないじゃない？本当に関連しているかどうかなんて、今からじゃないの？」

双方のご意見は、ともに説得力がありそうですが、皆さまはどのように思われますか？興味深い研究があります。

○ 5万人以上を平均17年間追跡した研究

運動実践の有無や日常生活の活発度を反映している全身持久力が高かった集団では、低かった集団に比べて、認知症による死亡率が半分以下だったことが明らかにされています(Liuら 2012年 アメリカ)。



さらに興味深いこととして、全身持久力が1ランクアップ(体力年齢で10歳の若返りに相当)するごとに、9~34%認知症による死亡率が減少すると報告しています。

結論としては、認知症と運動は長期的にも関係があり、有酸素性運動の実践やアクティブ・ライフを通して、全身持久力を高めることがポイントになる、です♡

今日の三分体操

—ピラティス基本③ 伏臥位で体幹トレーニング—

1. ニュートラルポジション

呼吸

鼻から吸って、口から吐きます。腹は膨らませず締めたまま、肋骨が横に広がるようにします(胸式ラテラル呼吸)。3秒で吸って、ため息をつくように3秒で吐ききり繰り返します。



へそ 恥骨

へそは天井に引き上げ、恥骨を床に押す。あごは軽く引き、鎖骨との間はこぶし1個分開ける。(あごの位置は11月号参照)

上から見たポジション



手は肩幅、足は骨盤の幅に開く。腕の力を抜き、肩を上げない。

2. スイミング

踵は真上へ向ける



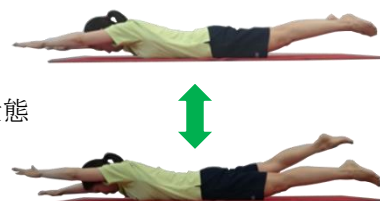
息を吸いながら左腕と右脚を上げる。息を吐きながら元の場所へ戻し、反対側を行う。

ポイント

- ・体幹を安定させ、上体を反らさない
- ・腕や脚で床を押さない
- ・膝は床に向けたまま脚を上げる

チャレンジ

両方の腕と脚を床より浮かした状態から開始する。



回数は1セット10回、1~3セット行いましょう