

噂の検証④ 軽度認知障害(MCI)の方がやるべき運動は、有酸素性運動？筋トレ？

これまで認知機能に対する運動効果の報告(短期記憶を司る脳の海馬の容量増大や認知機能テストの成績向上等)は、元気高齢者を対象にしたものだけでした。では、軽度認知障害(以下、MCI)の方たちにも同様の効果があると思いますか？そして、有酸素性運動と筋トレでは効果に違いがある？ない？どちらでしょうか？

○ MCIにはどういう運動が良いと思いますか？

「ウォーキングが認知症予防になるって聞いたことがあるから有酸素性の運動でしょ？」



「介護予防運動で最も大事なものは筋力トレーニングに決まってる！」

「いくつかの運動を組み合わせた方が脳に色々な刺激があって良いんじゃない？」



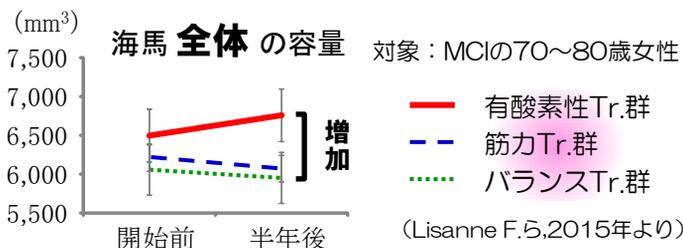
様々なご意見が出てきそうですね。

今回は、認知機能テストではなく、画像検査で海馬の容量を調査した研究を見てみましょう。

最近、物忘れが多い！と心配されている方は必見です！！

○ 有酸素性Tr.群のみ海馬の容量が増えた

有Tr.: 歩行等 筋Tr.: スクワット等 バTr.: 片足立ち等



有酸素性Tr. 群、筋力Tr. 群、バランスTr. 群ごとに半年後の海馬の容量を検査した結果、有酸素性Tr. 群のみ、海馬の容量が増加していたのです！

結論は…認知症予防には、元気高齢者もMCIの方も身体に負担のかかりすぎないニコニコペースの有酸素性Tr. を中心に実践するのが一番♡です。

今月の三分体操

ミニボール®腹筋上部

ミニボールは空気の量で大きさと弾力を調整できます。ミニボールの代わりにタオルなどを使っても構いません。痛みがある時は中止しましょう。

今回のボール空気量目安

7割

指導員 M.M

腹部のリラクゼーション

準備 へその下にボールを入れます



① 脱力をして深呼吸を10回行います



② 腰をゆっくりと左右に10回程度揺らします



腹筋上部の強化

① 仰向けで膝を立て、脚は腰幅に開きます

息を吸う



肩甲骨下部にボールを入れる



② 顎を引き、へそを覗くように上体を起こします

息を吐く



③ 余裕があれば②の時にいきましょう

両膝タッチ



クロスで膝タッチ

