

こんにちは!

村立東海病院です



適度な運動の継続で、認知症を予防しよう

皆さんは、2025(令和7)年に我が国の認知症高齢者の数が約700万人(65歳以上の高齢者の約5人に1人)に達すると見込まれていることをご存じですか。今後、高齢者数のさらなる増加が予測されることから、一人ひとりが認知症の発症・進行を遅らせることが重要となります。今回は、認知症に有効な予防法についてご紹介します。

認知症の発症や進行の予防には、適度な運動が効果的です

私たちが普段からできる認知症の発症・進行の予防法としては日頃の運動習慣がとても大切になってきます。運動は高齢者の身体機能に確実な効果があることが報告されており、脳卒中や心疾患のリスク改善、転倒の減少のほか、不安やうつといった心理面にも良い効果を生み出すとされています。また、認知機能に対しても、さまざまな運動や身体活動は認知症発症のリスクを下げる効果があるという研究結果があります。運動は私たちの健康維持に、たくさんの恩恵を与えてくれます。

無理のない範囲で、自分に合った運動習慣を身に付けましょう

認知機能の低下予防には、右記の運動を行うことが理想的です。ウォーキングをしながら引き算などの計算をして頭を使うような、2つのことを同時に行う運動(デュアルタスクトレーニング)は、認知機能の低下予防にさらに効果的なため、余裕がある方は、積極的に取り組むと良いでしょう。

一方で、普段運動習慣のない方は心臓に負担のないようにゆっくりと運動を始めましょう。慣れてきたら徐々に強度を上げていき、膝や腰などに痛みがある方は、事前にかかりつけ医や運動指導者に相談して、安全に進めていくことが大切です。心不全などの慢性疾患や慢性疼痛がある方でも、今より少しでも活動的になることは有意義なことです。

認知機能に有効な運動

- ▽ウォーキング
- ▽筋力トレーニング
- ▽ジョギング
- ▽バランス運動
- ▽ハイキング
- ▽柔軟体操
- ▽自転車
- ▽ダンス



1日に約60分程度行うことが理想的です♪

ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください!

運動は、長期的に継続することで効果が高まるため、継続のできる運動プログラムを組むことが大切です。困った時は医療スタッフや運動施設のスタッフにご相談ください。

健康的で活力のある老後の生活を送るためにも、ぜひ積極的な運動習慣を日常生活に取り入れてみましょう。

日常生活に少しずつ運動を取り入れて、認知症の発症を予防しましょう!



村立東海病院 内科医 平野祥嗣

【問い合わせ】村立東海病院(☎282-2188)、地域福祉課地域福祉・地域医療推進担当(☎282-1711 内線1139)

※令和6年度の「こんにちは! 村立東海病院です」は、隔月(奇数月)のみの掲載となります。