

筋トレが認知症予防に効果的なのはなぜ？

Q 認知症予防に筋力トレーニングが必要なのはなぜですか。

A 歩く力を保って、外出する機会を減らさないためです。

筋

トレと聞くと、ボデイビルダーのような筋肉を思い浮かべる人がいますが、そこまで鍛える必要があるわけはありません。認知症予防のための筋トレは、転倒を防ぎ、しっかりと歩ける筋肉を維持するためのものです。

高齢になると自然な老化現象として筋肉の量が減ってきます。そのため意識的に鍛え続けなければ、次第に体を動かすのがおっくうになります。足腰が弱って外出する機会や意欲が減ると、脳を活性化する刺激が乏しくなり、認知症になりやす

くなるのです。

さらに気をつけたいのが、転倒による骨折です。筋力が落ちると足が上がらず歩幅が狭くなります。高齢者はバランス能力も悪くなるため、段差のないうちでも転びやすくなります。骨折してしばらく入院し、退院したら認知機能が低下していたという人も珍しくありません。

転倒、骨折を防ぐには、よろめいても踏ん張れる筋力が必要です。そのためにスクワットなどで足を鍛え、さらにストレッチで柔軟性を保ちましょう。歩く距離を増やす、階段を使うなど、移動時にできるだけ足を動かすことも意識しましょう。

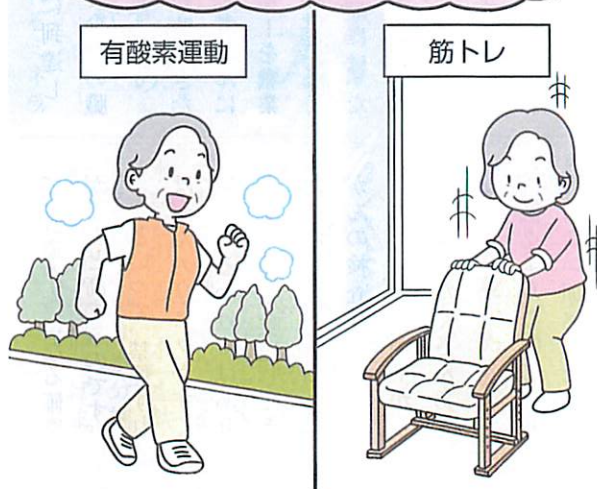
足

腰の筋力低下を実感しやすいのは、歩く速度が遅くなることです。この時点で認知機能の低下も疑われます。自覚のある人はすぐに運動を始めましょう。

運動は筋力を高めるだけでなく、血流をよくして脳を活性化するなど、さまざまな認知症予防効果があります。

高齢者におすすめの運動は、体に負荷の少ないウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動ですが、これだけではエネルギーが不足して筋肉量が落ちることもあります。筋トレと有酸素運動をバランスよく組み合わせ、1日30分以上の運動を続けるのが理想的です。

両方を組み合わせて
1日30分以上続けましょう



足腰の筋肉を鍛えるには

筋肉は40歳頃から少しずつ減少し、鍛えなければ70歳頃には日常生活に影響するようになります。ただし、運動習慣のない高齢者がいきなり無理をすると、転倒したり関節を痛めたりすることもあります。取り組みやすいものから始め、楽しみながら続けるようにしましょう。

STEP 1 ウォーキングや体操など、まずは無理なく始められるものから。

STEP 2 日常生活より筋肉に負荷がかかる程度の筋トレをプラス。

スクワット

足を肩幅に広げ、ゆっくりと膝を曲げて戻すことを繰り返す。膝に負担がかからないよう、椅子に手をついたり、座った姿勢から立ち上がりてもよい。

つま先立ち

かかとを上げたり下げたりを繰り返す。ふらつく人は椅子や壁で体を支えて。

膝伸ばし

椅子に座った姿勢で、片足をゆっくりと伸ばして戻す。これを交互に繰り返す。

高齢者向けの筋トレの例

栄養も必要！ 筋肉を増やすには肉や魚などの動物性たんぱく質を摂りましょう。



指導 浦上克哉

鳥取大学医学部
認知症予防学講座・教授、
日本認知症予防学会理事長