

運動習慣のない人は 認知症になりやすい？

Q 運動をしないと、認知症になりやすいのですか。

A 運動不足はさまざまな理由で 認知症のリスクを高めます。

認 知症は脳の神経細胞が大量に失われて働きが悪くなることで発病します。その原因には、**運動習慣がさまざまな形で関係しています。**

よく知られているのが、生活習慣病との関係です。運動不足は、肥満や高血圧、脂質異常症、糖尿病

などのリスクを高めます。これらの病気は進行すると血管の障害を引き起こすことがあります。すると脳の神経細胞が大量に破壊され、血管性認知症へとつながります。さらに糖尿病の場合は、アルツハイマー型の原因物質が脳にたまりやすくな

り、これが神経細胞を破壊する原因になります。脳の神経細胞は自然な老化でも減っていきま

すが、運動習慣のある人は、そのスピードが緩やかになる傾向があります。体を動かす効果に加えて、活発な日常生活を送っていることが、脳への血流を良くし、若々しさを保つからです。

また、高齢になると筋肉量が低下するため、放っておくと足腰が弱って歩けなくなります。外出の機会が減ると、脳への刺激も減って認知症になりやすくなります。転倒による骨折が活動量の低下を招いて認知症の引き金になることもあります。これらのリスクを招くの

も、運動不足です。

運 動不足が認知症を招くということは、

運動が認知症の予防になるということです。

認知症予防におすすめなのは、有酸素運動と筋力トレーニングです。 有酸素運動にはウォーキングやジョギング、水泳などがあり、これらは血液の循環をよくして生活習慣病を予防し、脳の神経細胞を活性化させる効果もあります。また筋力トレーニングは、活発な日常生活を支える筋肉の維持に不可欠です。

有酸素運動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るため、両方をバランスよく行いましょう。

運動を習慣にするヒント

運動を義務的なトレーニングと思うと長続きしません。飽きずに継続するポイントは、日常生活で体を動かす機会を少しずつ増やし、頭も体も使って楽しみながらできることを探すことです。

体を動かす機会を増やす

- 歩きやすいスニーカーを普段から履く。
- 電車やバスは目的地の一つ手前で降りて歩く。
- 掃除や買い出しなど、運動になる家事の頻度を増やす。
- 地域のサークル活動、清掃活動などにも積極的に参加する。

頭も体も使って楽しむ

- 対戦型スポーツやダンスなど、考えながら動く運動に挑戦する。
- ウォーキングなどは仲間との会話を楽しみながら。
- 美術館や博物館などを観て回り、歩きながら感性も刺激する。
- 達成感や向上心を持って取り組める運動を選ぶ。

など

ダンスや体操には 脳を刺激する効果も！



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