元気にな～れ 330

運動で認知症予防！

今月は 保健師　松谷　美登理です

『物忘れにドキっとしたことはありませんか？』

年齢とともに物忘れはだれでも経験しますが、日常生活に支障のない程度の物忘れは軽度認知機能障害『MCI』と呼ばれます。

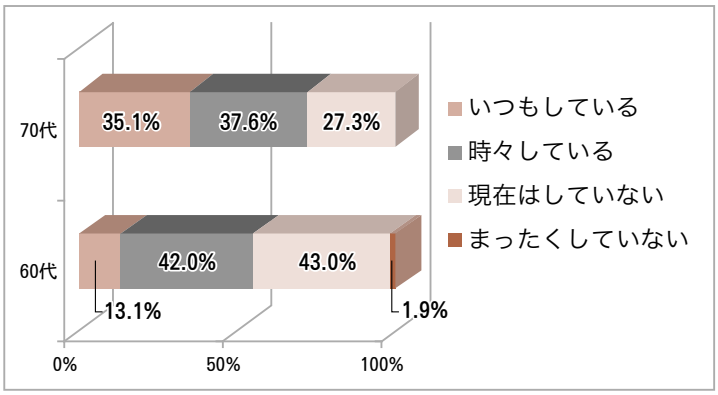
この段階では３０～４０％の方が正常に戻ると言われています。物忘れが気になったら、早めの取り組みが大切です。

「どうすれば認知症になりにくいか」は少しずつわかってきており、食事や運動習慣、人との接触を意識した日々を過ごすことが重要だと言われていますが、今回はこの中の「運動」を取り上げてみます。

●運動している人の割合

運動することが認知機能を向上させることはよく知られていますが、皆さんは運動されていますか？

昨年町民の皆さんを対象に行ったアンケートの結果では、「いつも運動している」方は６０代で１３．１%、７０代で３５．１%と運動習慣がある方は少なめでした。ただ、「時々している」方を含めると６０代で５５．１%、７０代で７２．７%なので、運動に対する意識は高まっているようです。



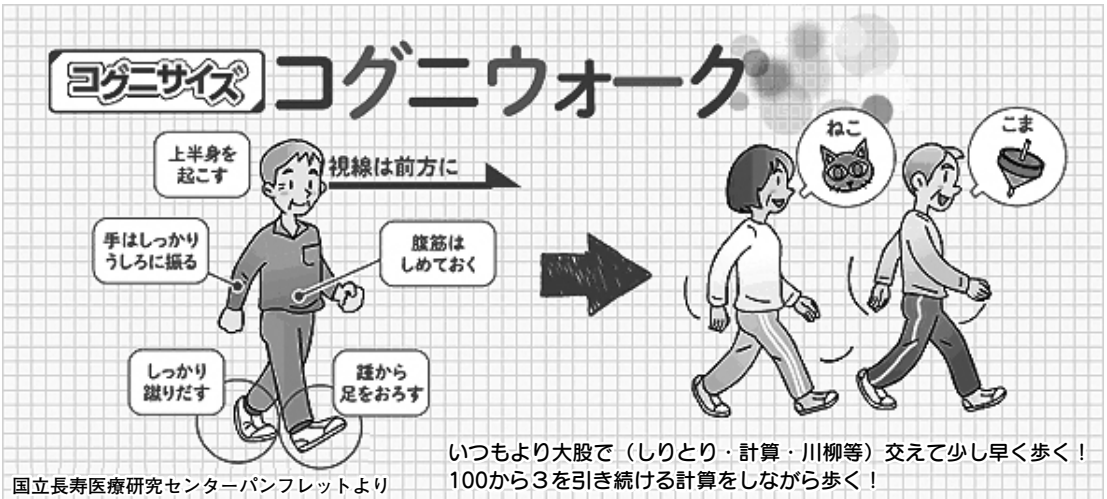
●認知機能に効果的な運動のポイントとは？

運動は脳の神経を成長させます。ウォーキングや軽いジョギング、エアロバイク（自転車こぎ）などの軽い運動を楽しみながら週３～４回、出来れば毎日するのが効果的です。さらに脳を使いながら運動すると脳の血流量も増え神経細胞が活性化します。

「コグニサイズ」はご存じですか？「コグニサイズ」とは国立長寿医療研究センターで開発された、脳への刺激が期待される運動方法です。

頭と体の両方を同時に使うことで効果が上がります。この中のコグニウォーキングは、ウォーキングや踏み台昇降をしながら、１００から３を引き続ける計算をしたり、２～３人でしりとりをしながら歩くというものです。お試し下さい！

なかかな運動する時間が・・・という方は普段の家事や仕事も体を動かすことを意識したり、近い距離は歩く、テレビを見ながら体操することもいいですね！



国立長寿医療研究センターパンフレットより

いつもより大股で（しりとり・計算・川柳等）交えて少し早く歩く！
100から３を引き続ける計算をしながら歩く！

精神保健相談（こころの健康相談） ●日時 10月20日㈫午後3時～午後4時 ●場所 江差保健所 相談室
●申し込み　前週木曜日　午前中まで　●お問い合わせ　江差保健所　☎５２－１０５３