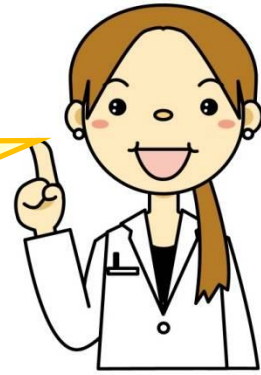


# せがわ薬局 健康新聞 Ver. 61



今回は**有酸素運動**について勉強していきましょう。  
**認知症を予防**する方法の1つとして、有酸素運動が注目されています。

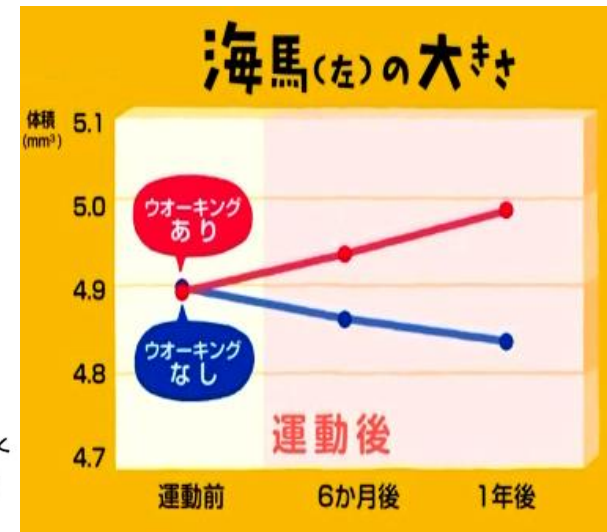
## 有酸素運動で認知症予防

有酸素運動とは、読んで字のごとく**呼吸により酸素を利用して行う運動**のことを言います。運動の強度自体は強くありませんが、**継続して筋肉を動かし**、そのエネルギーを生み出す材料として酸素が使われるのです。つまり**酸素を取り入れた運動**、**強度が弱い持続的運動**が有酸素運動だということです。一般的に知られている有酸素運動の効果は、体脂肪燃焼による**ダイエット効果**ですが、それだけではありません。血流を促進することによって、**脳の機能向上**、**目の健康維持**、**心疾患予防**、**うつ病予防**にも効果を発揮することが分かっています。

有酸素運動を行う事で**持続的に酸素を体内に取り入れる**事こそが、認知症予防に有効とされる理由です。酸素は血液によって運ばれ、その血流増加は脳にも派生し、**脳の血管に新鮮な酸素を含んだ血液**が送り込まれます。

脳内の**血液が豊富**になる事によって、**脳の神経細胞**が作られます。そして、脳へ酸素が多く脳に送られると事で活発に働き、**記憶力を増強**させるのです。また、脳内の血流増加により、傷ついて機能しなくなった毛細血管の代わりに**新しい毛細血管も作られて**いきます。

高齢者でウォーキングなどの有酸素運動を行なうと**記憶を司る脳**の**海馬**が**大きくなる**ことがわかったのです。



# 有酸素運動の取り入れ方

認知症予防で行う有酸素運動は、まずは**1日10分程度**の時間で**気分転換**になりそうな軽いものから始めるのがオススメです。これだけで**認知症の予防**になります。**軽い運動を短時間**行うことで、脳の前頭前野が担う**注意力や判断力、計画、行動**を調節する機能が向上するという研究が発表されています。

あまり無理をせず、**続ける**ということが重要です。

例えば、ウォーキングなどを行うのもたった**1人で**行うのではなく、出来ればご家族や友達と**会話をしながら歩く**ことが有効です。

会話すると、その分負荷がかかり**酸素を多く身体に取り入れる事**が出来るからです。

また、外に出て歩くことで、周りの景色が変化し、それに合わせて**目から入ってくる情報を脳が判断**する為に働くという効果も見込めます。

## おすすめの有酸素運動

ウォーキング



ジョギング



水泳



水中ウォーキング



ヨガ



エアロバイク



歩数	速歩き時間	予防(改善)できる可能性のある病気・病態
2,000歩	0分	●ねたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) ●心疾患(狭心症、心筋梗塞) ●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	●がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内臓がん) ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	●高血圧(正常高値血圧) ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	●肥満

左の表は**1日の歩数**と**早歩き(ウォーキング)**の活動時間が増すほどにさまざまな病気にかかる割合が低くなることを示しています。

始めは無理せずに自分ペースで行い、慣れてくれば、毎日ではなく**週に2~3日1回約30分**の有酸素運動を取り入れて行きましょう。

文責：林 美樹  
**せがわ薬局**

石川県七尾市鍛冶町50番地

TEL 53-0810 FAX 53-3557

<http://www.segawa-pharmacy.com/>