

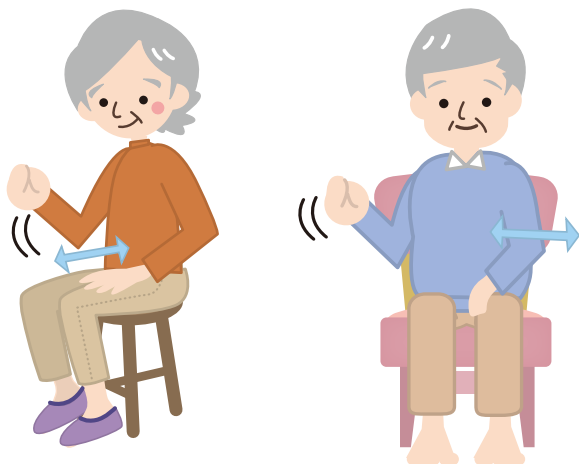
# 自宅でできる運動療法

## ストレッチ運動

- ・準備運動としてストレッチ運動が大切です。
- ・身体のストレッチ運動にあわせて、呼吸リズムを整えることが大切です。

## きっこう運動

- ・体の左右で同時に別々の動きをすることです。  
例えば、右手をグーの形に握って前に突き出し、同時に左手はひざの上でパーの形に開く運動です。
- ・左右異なる動きに意識を向けた運動を行うことで認知機能に関与する脳の領域の活性を図ります。
- ・ゆっくりとした簡単な動きから始め、徐々に運動のスピードと難しさを増していきます。



## 筋力をつける運動

### 【共通のポイント】

- 息はこらえず回数を数えながら運動しましょう
- 10~15回を1セットとして、3セットを目標にしましょう
- 体力に合わせて行いましょう
- 頻度は週3回程度を目標にしましょう

### スクワット

- 足を肩幅ぐらいに広げます。
- 5秒かけて曲げ、  
5秒かけて伸ばします。



### 踵あげ運動

- 足を肩幅ぐらいに広げます。
- ゆっくりと行います。



## 有酸素運動

- 軽度な運動を一定の時間継続することで、新陳代謝などを促進します。

### ウォーキング (速歩)



- 歩幅を少し広げて、少し速めに歩きます。  
歩く時には、ひじを大きく振りましょう。
- 視線は5mくらい先におきましょう。
- 少し息が早くなる程度のペースで約10~30分歩きましょう。  
(途中で休憩を入れても結構です。)

71~93歳の2,257名の一日の歩行距離と  
その3年後、6年後に認知機能を調査



1日3.2km以上歩く群に比べて、  
1日400m~1.6kmの群では、認知症の発症率が1.8倍