

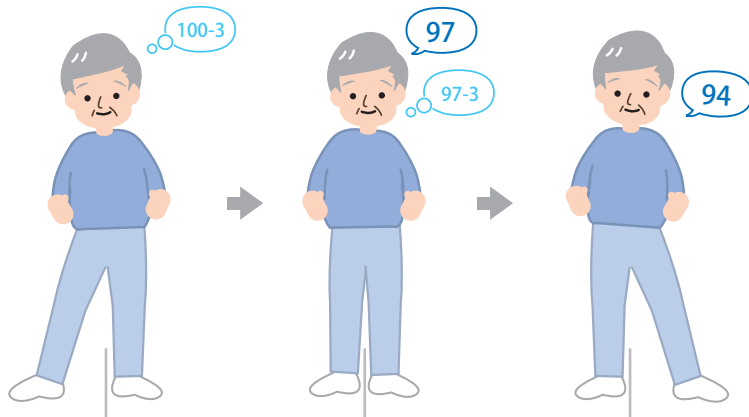
認知症の予防に対する理学療法

運動の効果

アルツハイマー病の原因となるアミロイドβ蛋白の蓄積を減らすことや短期記憶の容量が増加するなど、適度な有酸素運動や筋力トレーニングが認知症の予防に効果的と言われています。

運動の内容

運動に認知課題(簡単な計算やしりとりなど)を組み合わせると、さらに効果が高まります。



足の横移動と引き算練習

- 左右交互に足を一歩ずつ横に移動させます。
- 上記の運動をしながら、100 から 3 ずつ引いていく計算をします。
- 計算は 7 ずつの引き算や足し算などに変えてもいいでしょう。
- 他の簡単な運動に変えても構いません。

運動の強度

負荷が強すぎる運動はストレスとなり、逆効果となることがあります。

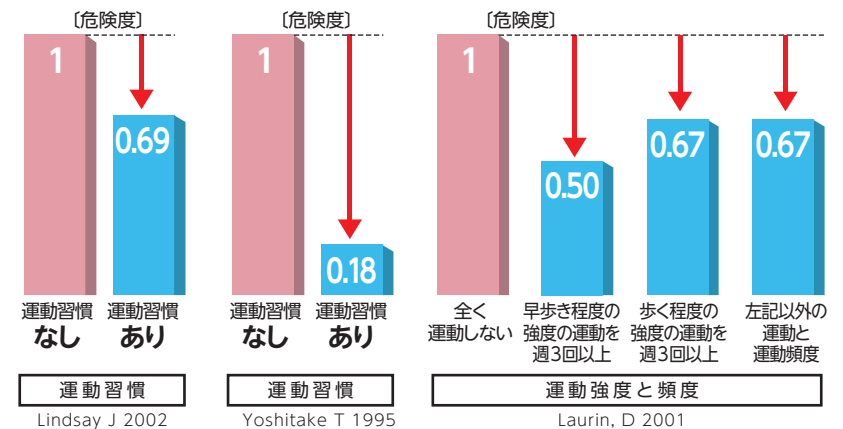
★運動して「**楽である～少しきつい**」程度の運動が効果的



運動の頻度

週3回以上の運動習慣を持っていた高齢者は、認知症になるリスクが低いことが分かっています。

運動習慣とアルツハイマー型認知症の危険度



出典：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター「運動による認知症予防へ向けた取り組み」