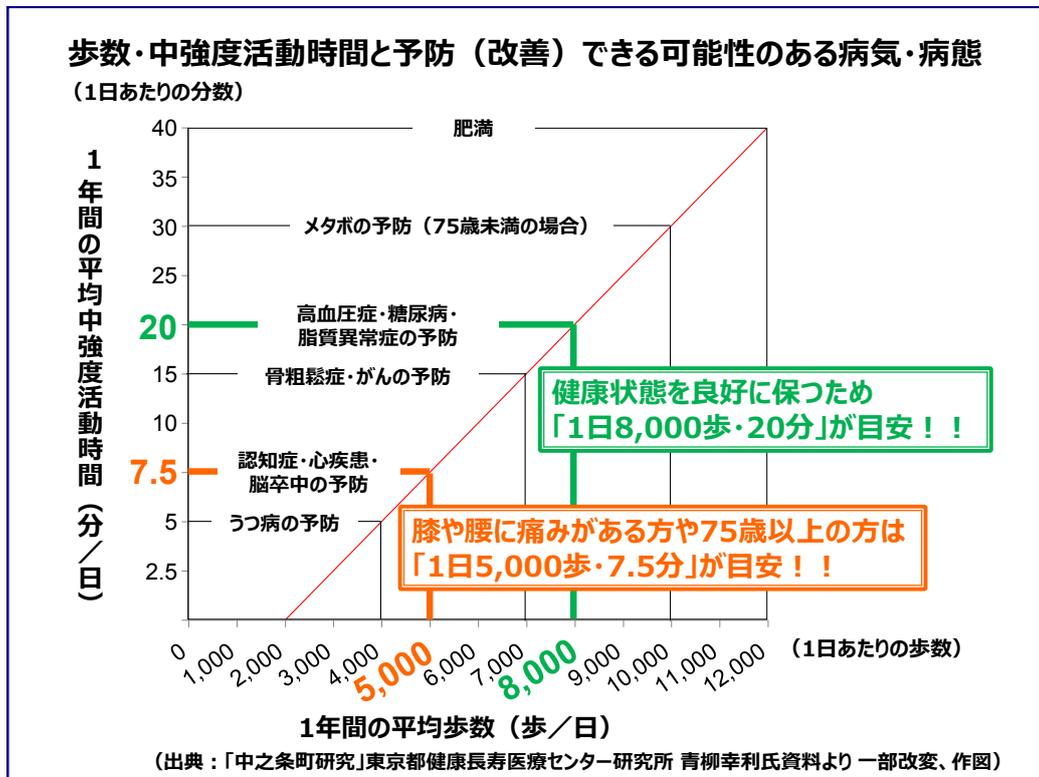


## 健康づくりにおける歩行の量と質の目安



これまでの研究においても身体活動の質と量に関する報告はありましたが、「中之条町研究※」（東京都健康長寿医療センター研究所）により、初めて、一貫して統計的かつ臨床的に有意な健康上の効果を得るために必要な1日あたりの歩数と中強度活動（速歩）時間の相互関係を考慮した具体的な目安が示されました。

その目安は、生活習慣病を予防し、健康状態を良好に保つためには、「1日あたりの歩数が8,000歩以上で、その中に中強度活動（速歩）が平均して1日に20分程度含まれているのが望ましい」という内容です。その上で、中強度で行う日常生活活動の割合が高い人ほど、心身ともに健康の度合いが高い傾向があるとしています。

また、膝や腰に痛みがある方や75歳以上の方は、無理をせず、家に閉じこもらずに“おでかけ”すれば達成しやすい「1日5,000歩以上で、その中に中強度活動（速歩）が平均して1日に7.5分程度含まれているのが望ましい」という目安を示しています。

※ 中之条町研究・・・東京都健康長寿医療センター研究所が、2000年から10年以上にわたり群馬県中之条町で行った身体活動（歩行）と病気予防の関係について行った長期研究。



該当欄に印をつけましょう！

読んだ	気をつけている または実践している	家族や仲間 内容を伝えた

## 9つの生活習慣が認知症を予防する

**認知症** 9つの方法で認知症リスクを減らす

**1 IN 3**  
生活習慣を改善することで  
認知症の3分の1は  
予防が可能

**INCREASE (増やす)**  
教育  
身体活動  
社会的な交流

**DECREASE (減らす)**  
聴覚障害  
高血圧  
肥満  
喫煙  
うつ病  
糖尿病

Source: Lancet Commission on Dementia Prevention and Care  
Credit: Keck Medicine of USC

(出典: 「1 in 3 cases of dementia preventable, nonmedical therapies ideal for dementia」  
University of Southern California 2017.7.20 一部加筆)

世界の認知症発症例の3分の1以上が特定の生活習慣の改善によって予防可能であると第29回国際アルツハイマー病会議（2017年7月16日～20日）で報告され、世界五大医学雑誌のひとつ「ランセット」に記載されました。

その報告は、認知症を専門とする24人の国際的な専門家の研究チームによって制作されています。研究チームは、9つの生活習慣が認知症の発症要因の35%を占めることを突き止め、9つの生活習慣は一部を除いてライフステージ別に発生することから、若年期から健康に関する「教育」を強化し、中年期の「聴覚障害」「高血圧」「肥満」の予防に取り組むことで、認知症の発生率を20%削減可能としています。さらに、高齢期では、「喫煙」をやめ、「うつ病」を治療し、「身体活動」や「社会的な交流」を増し、「糖尿病」をコントロールすることで、認知症の発生率を15%低下させることが可能としています。

なお、認知症との関係が指摘される「食事」「飲酒量」「視覚障害」「大気汚染」「睡眠」については、現時点ではエビデンス（科学的根拠）が不足していることから、今回の報告には含まれていません。



該当欄に印をつけましょう！

読んだ	気をつけている または実践している	家族や仲間 内容を伝えた
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>