

いつまでも元気な脳とはつらつな毎日のために

～ 最新の研究から学ぶ、運動と認知症予防のやさしいお話 ～

年齢を重ねても自分らしく、元気に自立した生活を送ることは、誰もが願うことです。近年の科学的な研究により、日頃のちょっとした「運動習慣」が、脳の働きを保ち、将来的な認知症の不安を減らすためにとても大切な役割を果たす可能性が示されています。今回は、その効果と理由についてわかりやすく解説します。

1. 運動が脳を守ってくれる？（期待される予防効果）

世界中の様々な研究データを集めて分析した報告によると、定期的に身体を動かす習慣がある方は、そうでない方に比べて、認知症を発症するリスクが**約25%ほど低くなる可能性**が報告されています。

【知っておきたいポイント】

逆に、1日のうち「座って過ごす時間」が8時間を超えるような、あまり身体を動かさない生活を続けていると、将来的な認知症のリスクが**約27%ほど高まってしまう可能性**も指摘されています。「こまめに立ち上がる」「散歩に出かける」といった日常の小さな一歩が、大切な脳を守るきっかけになるかもしれません。

2. どんな運動が脳にいいの？（運動の種類と特徴）

運動の種類によって、脳へのアプローチの仕方が異なる可能性があることがわかってきました。バランスよく組み合わせることが推奨されています。

運動の種類	具体的な例	脳へのうれしい影響（可能性）
有酸素運動	ウォーキング（歩行）、軽いジョギング、自転車こぎなど	計画を立てたり、段取りを良くしたりする力をサポートする可能性があります。
筋力トレーニング	スクワット、つま先立ち、ダンベル体操など	筋力を保つとともに、脳の神経同士のつながりをスムーズにする手助けとなる場合があります。
複合運動（ミックス）	有酸素運動と筋トレ、バランス練習などを組み合わせたもの	全体の脳の健康維持において、最も高い効果が期待できると考えられています。

3. なぜ運動すると脳が元気になるの？（3つの仕組み）

筋肉を動かすことが、なぜ頭の健康につながるのでしょうか？主に次の3つの理由が考えられています。

- 脳の栄養（BDNF）が増える手助けに：**身体を動かすと、筋肉から脳へ良い刺激が伝わり、脳の神経細胞を育てる「栄養分」が増える可能性があると言われています。これにより、記憶を司る部分が健やかに保たれることが期待されています。
- 脳のすっきりお掃除（余分なタンパク質の排出）：**運動によって脳の血の巡りが良くなると、脳の中に溜まりがちな「余分なタンパク質（アミロイドβなど）」を、睡眠中に健やかに洗い流す効率が高まる可能性が考えられています。
- 体内の「サビ（炎症）」を防ぐ：**適度な運動は、体や脳の中で起こる微細な炎症（サビのようなもの）を抑える働きがあるため、神経細胞が傷つくのを防いでくれる場合があると考えられています。

【安心のおことわり】本資料で紹介している数値や効果は、多くの高齢者を対象とした国際的な研究データに基づいたものですが、効果の現れ方には個人差があります。運動は「健康維持をサポートする選択肢の一つ」として、ご自身のペースで無理なく取り入れてみてください。

今日からできる！脳がよろこぶ運動メニュー

～無理なく、楽しく、3ヶ月から始める健脳習慣～

1. 効果的な運動の「目安」とスケジュール

認知症予防の観点において、運動は「1回に長時間行う」ことよりも、「**こまめに回数を多く行う**」ほうが、脳の健康維持につながりやすい可能性が示されています。

- ・**頻度の目安**：できれば週に5日以上、少しうっすらと汗をかくくらいの「ややきつい」強さが適切とされています。
- ・**期間の目安**：まずは「**12週間（約3ヶ月）**」を目標に続けてみましょう。良い変化が定着しやすくなる傾向があります。

2. 自宅や教室でできる！実践運動メニュー

教室内やご自宅の限られたスペースでも安全に行える、おすすめの具体的なメニューです。

室内筋トレ（基本）

① いすスクワット

やり方： 安定したいすの前に立ち、お尻を後ろへ引くようにゆっくり腰を下ろします。お尻がつく直前で止め、ゆっくり立ち上がります（いすの背を持ってもOK）。

回数： 5～10回を2セット

※太ももの大きな筋肉を刺激し、脳への血流を促す可能性があります。

室内バランス（安心安全）

② 壁に手を置いて片足バランス

やり方： 壁のすぐ横に立ち、近い方の手を壁に軽く添えて体を安定させます。外側の足を床から少し（5～10cmほど）浮かせ、姿勢をまっすぐに保ちます。

時間： 左右それぞれ20～30秒ずつ

※壁が支えになるため安全性が高く、バランス感覚や姿勢を保つ脳の働きを刺激する場合があります。

バランス・ふくらはぎ

③ かかと上げ下げ運動

やり方： 壁やいすの背もたれに軽く手を添えて立ちます。両足のかかとをぐっと高く上げ、1秒止めてからゆっくりと下ろします。

回数： 15回～20回を2セット

※ふくらはぎは「第2の心臓」。ポンプのように血流を助ける働きが期待できます。

有酸素 + 脳トレ（特におすすめ）

④ コグニサイズ（足踏み計算）

やり方： その場で「いち、に、さん…」と声を出して足踏みをします。「**3の倍数（3, 6, 9...）**」の時だけ、**声を出さずに手拍子**を叩きます。

時間： 3分～5分間

※「運動」と「頭の計算」を同時に行うことで、脳をより刺激する可能性が高まります。

有酸素 + コミュニケーション

⑤ おしゃべりウォーキング

やり方： 普段のお散歩の際、「隣の人と笑顔でおしゃべりができるくらいの速さ」で歩きます。しりとりをしながら歩くのも効果的です。（1日20分～30分目安）

3. 安全に運動を行うための大切なルール

- ・**計画的な水分補給**：喉が渴いていなくても、**運動の30分前にコップ1杯（約200ml）**の水を、**運動中も15分おきにひと口～ふた口（約50～100ml）**を目安にこまめに補給すると安全です。
- ・**絶対に無理はしない**：膝や腰に痛みがある時、体調がすぐれない時はお休みしてください。
- ・**呼吸を止めない**：筋トレの時は「数を数えながら」行くと、自然と呼吸が続いて安全です。

まずは週に数回、お友達やご家族と一緒に、笑顔で楽しく始めてみませんか？