

運動は「脳のアンチエイジング」

認知症予防のためには、運動を習慣にすることが大切です。特におすすめしたいのが、ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動と、筋力トレーニングを組み合わせることです。

ウォーキング、速歩き、サイクリング、水泳などの有酸素運動は、心肺機能を高め、血圧や血糖、脂質の改善に役立ちます。また、体脂肪を減らし、インスリンの働きを改善する効果が期待できます。一方、年齢とともに低下しやすい筋肉を維持するためには、筋力トレーニングも重要です。スクワットや椅子からの立ち上がり、軽いダンベル運動などを取り入れることで、筋力やバランス能力を保ち、転倒やフレイルの予防にもつながります。

したがって、認知症予防の運動では、「有酸素運動＋筋力トレーニング」という組み合わせが基本になります。

さらに重要なのは、「誰にでも同じ運動」ではなく、その人に合った運動を選ぶことです。体脂肪が多い人、筋肉量が少ない人、血圧や血糖値が高い人では、重点を置く運動が異なります。すなわち、体脂肪が多い人では有酸素運動を増やし、筋肉量が低下している人では筋力トレーニングを重視する、といった具合です。血圧、血糖、脂質、体力、年齢、生活スタイルなどを考慮して、運動の種類や量を調整します。

また運動の強さも、必ずしも「楽な運動」だけでよいわけではありません。体力のある人では、やや息が弾む程度の中強度の運動に加えて、時には高強度の運動を取り入れることも選択肢になります。ただし、年齢や体力、持病によって適切な運動量は異なるため、無理をしないことが大切です。重要なのは無理をすることではなく、長く続けられる運動を習慣にすることです。