運動で未来をつくる!

健康寿命をのばすために

監修 **田畑　泉**
立命館大学 スポーツ健康科学部 教授

大江隆史
ロコモチャレンジ！推進協議会 委員長
NTT 東日本関東病院 院長補佐・手術部長

鈴木隆雄
国立長寿医療研究センター 総長特任補佐
桜美林大学老年学総合研究所 所長



この冊子は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受けて作成されたものです。

運動で未来をつくる!

健康寿命をのばすために

INDEX

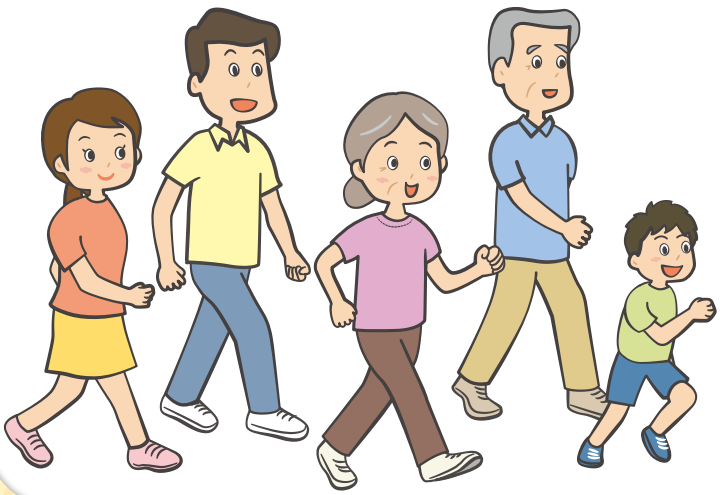
1 健康寿命が大切
- 健康寿命をのばすには …… 3

2 運動で健康づくり
- 健康づくりには「身体活動量」アップがかぎ … 4
- 健康づくりに必要な身体活動量 …… 5
- 安全に運動を続けるためには …… 6
- 手軽な運動で体を動かそう …… 7

3 運動でメタボ予防
- メタボ予防で健康寿命をのばそう …… 8
- 実践編 メタボ対策には有酸素性運動が効果的 …… 9
- 実践編 今より10分多く体を動かそう …… 10

4 運動でロコモ予防
- ロコモ予防で健康寿命をのばそう …… 12
- ロコモの危険度をチェックしよう …… 13
- 実践編 ロコモ対策には「ロコトレ」 …… 14
- 実践編 「ロコトレ」にプラスで効果アップ …… 15

5 運動で認知症予防
- 認知症予防で健康寿命をのばそう …… 16
- MCIのときが認知症予防のかぎ …… 17
- 実践編 認知症予防のための運動「コグニサイズ」… 18



健康づくりの主役はあなたです。健康の基本は運動・食事・睡眠に気をつけ、正しい生活習慣を送ることですが、そのなかでも本パンフレットでは運動に着目しています。運動に関する正しい知識を身につけて今日から実践を！

健康寿命をのばすには

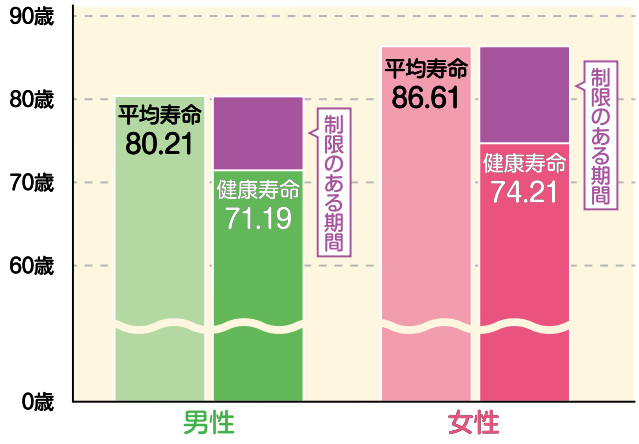
日本は世界から見ても平均寿命の長い長寿国ですが、
同じ寿命でも健康な期間を表す「健康寿命」との間にはおよそ10年の差があります。
いつまでも元気に“生涯現役”を目指すには、健康寿命をのばすことが大切です。

健康寿命とは

「健康寿命」とは心身ともに健康で、介護等を必要とせず、日常生活に制限なく自立して生活できる期間のことです。

健康寿命をのばして制限のある期間を縮めれば、自分の人生を自分らしく過ごせる期間が長くなります。また、介護の期間も短くなるため、医療・介護費用を削減でき家族の負担軽減にもつながります。

平均寿命と健康寿命のイメージ



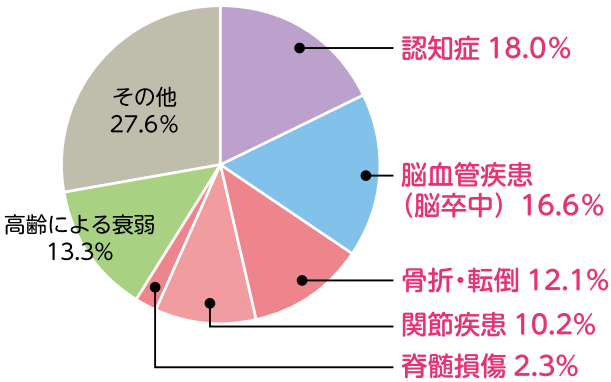
出典：平均寿命／厚生労働省「平成25年簡易生命表」
健康寿命／厚生労働省「平成25年簡易生命表」「平成25年人口動態統計」「平成25年国民生活基礎調査」、総務省「平成25年推移人口」より算出

健康寿命を縮める三大要因

健康寿命をのばすには、要支援・要介護になるリスクを減らすことが大切です。

要支援・要介護を引き起こす主な原因は、認知症、脳卒中などの脳血管疾患、骨折・転倒、関節疾患が大きな割合を占めます。これらの発症には加齢だけでなく、毎日の生活習慣の積み重ねが影響しています。

要支援・要介護になった主な原因



出典：厚生労働省「平成28年国民生活基礎調査」

若いうちからの対策が必要

介護は高齢者だけの問題に思われがちですが、若いころからの身体活動・運動不足や不適切な食生活の積み重ねがリスクを高めます。「まだ大丈夫」と思って何もしないと、気づいたときには手遅れのおそれもあります。今のうちから生活習慣を見直して将来の病気や介護のリスクを減らしましょう。

健康づくりには「身体活動量」アップがかぎ

健康を維持・増進するにはバランスのとれた食事、十分な睡眠、
適度な身体活動・運動が基本となります。また、活発に体を動かすことは、
さまざまな病気を予防できることもわかってきました。

運動と生活活動を増やすことが大切

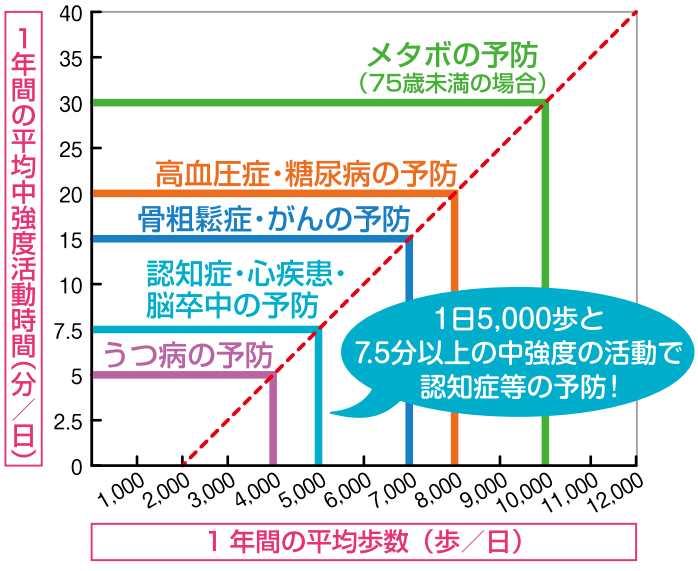
体を動かすことを「運動する」と呼んでいますが、近年は「身体活動・運動」と表現します。身体活動・運動は、日常生活における家事、通勤・通学等の「生活活動」と、体力向上や健康の維持・増進を目的に、計画的・継続的に実施する「運動」の２つに分けられます。日常的に歩くことや掃除などの家事を活発に行ったり、スポーツにチャレンジしたりして、身体活動量を増やしていくことが健康づくりに役立ち、ひいては健康寿命をのばすことにつながります。



活発に動くことはさまざまな病気を予防

活発に体を動かすことは、血圧や血糖値、筋肉の機能を改善させ、要介護の原因である認知症や脳卒中等を予防する効果があります。一定以上の歩行と身体活動・運動がさまざまな病気の予防につながるという研究報告もあります。

歩数・活動時間と病気の予防との相関



出典：東京都健康長寿医療センター研究所　青柳幸利氏「中之条町研究」資料を一部改変

健康づくりに必要な身体活動量

要介護のリスクを減少させるためには、身体活動・運動の量と強さが一定以上であることも大切です。スポーツだけでなく、日常の生活活動も活発にしていき、無理のない範囲で体を動かしましょう。

身体活動量の目安とは

健康づくりに必要な身体活動量は、世代によって異なっており、18～64歳は「歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動・運動を毎日60分」、65歳以上は「強度を問わず、身体活動・運動を毎日40分」とされています。

なお、身体活動・運動の強度は種類によって異なっており、「メッツ」という単位で表します。「メッツ・時」とは、メッツに運動時間（時間）を乗じたもので、身体活動量を意味します。下図のように、18～64歳は「1週間に3メッツ以上の身体活動・運動を23メッツ・時」、65歳以上は「1週間に強度を問わず、身体活動・運動を10メッツ・時」と表すこともでき、好みの運動や生活活動を選んで必要量を把握できます。



出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」を一部改変

大切なことは、身体活動量を少しでも増やすこと、たとえば「今より10分多く歩くこと」から始めてみましょう。

※メッツ：身体活動・運動によるエネルギー消費量が安静時の何倍にあたるかを表す単位。座って安静にしている状態が1メッツ。

世代別身体活動量の目安

18～64歳

3メッツ以上の身体活動・運動を毎日60分
（＝1週間に23メッツ・時）

〈計算の例〉

普通歩行	＋	ウエイトトレーニング	＋	子どもと活発に遊ぶ
3メッツ×1時間 3日間		6メッツ×30分 1日間		6メッツ×1時間 2日間

24メッツ・時（1週間当たり）

65歳以上

強度を問わず、身体活動・運動を毎日40分
（＝1週間に10メッツ・時）

〈計算の例〉

普通歩行	＋	社交ダンス	＋	ストレッチ
3メッツ×30分 3日間		3メッツ×1時間 1日間		2メッツ×30分 3日間

10.5メッツ・時（1週間当たり）

安全に運動を続けるためには

運動は継続的に行うことが大切です。突然、激しい運動をすると、
痛みを伴ったり思わぬケガにつながることがあるため、無理はせず、
実施前には健康状態をチェックするなどのポイントを守って行ってください。

健康状態をチェック

運動開始前のセルフチェックリスト

チェック項目	回答	
1 足腰の痛みが強い	はい	いいえ
2 熱がある	はい	いいえ
3 体がだるい	はい	いいえ
4 吐き気がある、気分が悪い	はい	いいえ
5 頭痛やめまいがする	はい	いいえ
6 耳鳴りがする	はい	いいえ
7 過労気味で体調が悪い	はい	いいえ
8 睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
9 食欲がない	はい	いいえ
10 二日酔いで体調が悪い	はい	いいえ
11 下痢や便秘をして腹痛がある	はい	いいえ
12 少し動いただけで息切れや動悸がする	はい	いいえ
13 咳やたんが出て、風邪気味である	はい	いいえ
14 胸が痛い	はい	いいえ
15 （夏季）熱中症警報が出ている	はい	いいえ

「はい」が1つでもあった場合 → ×
今日の運動は中止してください。

すべて「いいえ」の場合 → ○
無理のない範囲で運動に取り組みましょう。

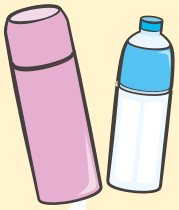
※運動中に「きつい」と感じる場合は、運動強度が強すぎる可能性がありますので脈拍数を確認しましょう。

出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」

※運動中でも異常を感じたときは中止してください。

運動を行うときのポイント

- 運動するときは息がはずむくらいを目安にしてください。特に高齢者の方は無理のない範囲で行い、継続して行えるようにしてください。
- 夏場の暑い日などは、脱水症状や熱中症に十分注意し、予防のために、運動前、運動中、運動後に水分を補給しましょう。



- 急に運動をすると筋肉や関節を痛めるおそれがあります。運動を行う前には、ストレッチなどの準備体操を行い、体を慣らしてから行うようにしてください。
- ウエアやシューズは気候や運動に合ったものを選び、体を締め付けず、自由に動けるものを選びましょう。

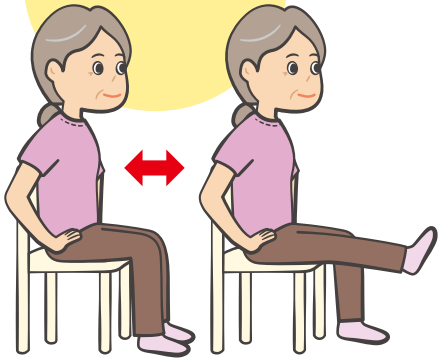


手軽な運動で体を動かそう

ストレッチや軽い筋トレは、運動に自信のない人でも手軽にできる運動です。
ストレス解消や筋力アップのほか、柔軟性を保ち、転倒予防にもつながるため、
運動前の準備体操としてだけでなく、生活の合間にも行ってみましょう。

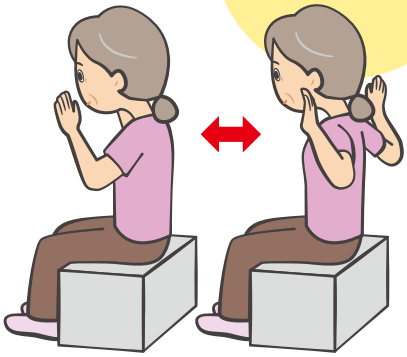
手軽にできる運動をマスター

ひざの痛みの改善

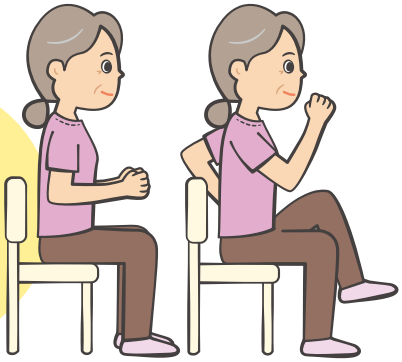


①いすに深く座る。
②ひざから下だけ、片脚ずつ上げる。

腰痛の改善



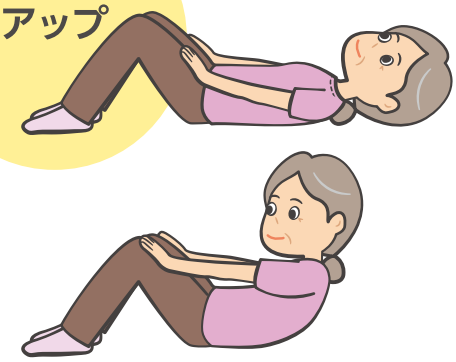
①両手を顔の位置まで上げる。
②そのまま腕全体を後ろへ引く。



①いすに座り、そのまま歩くように右腕、左足を上げる。
②もう片方も同様に行う。

ストレッチは、筋肉を伸ばすことを目的とします。安定した姿勢をとりリラックスした気持ちで、30秒程度筋肉を伸ばしましょう。その場合、息を止めないようにしてください。

筋力アップ



①仰向けで寝て、ひざは直角に曲げる。
②手を脚に添え、おへそをのぞきこむように上半身を起こしていく。

姿勢バランス



①ひざ立ちになり、床に手をつく。
②右腕、左足を床と水平になるように上げる。
③もう片方も同様に行う。

出典：厚生労働省「介護予防マニュアル（平成24年3月）」を一部改変

メタボ予防で健康寿命をのばそう

メタボは痛みなどの自覚症状はありませんが、心筋梗塞や脳卒中を引き起こすおそれのある危険な状態です。食べすぎや身体活動・運動不足を解消するなど、生活習慣を見直し内臓脂肪を減らすことが大切です。



メタボは単なる太りすぎではない！

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群、通称「メタボ」）は、内臓の周りに脂肪が蓄積することで脂質異常、高血圧、高血糖など動脈硬化のリスクが重なった状態です。予備群も含めると中高年の男性の２人に１人、女性の５人に１人が該当するとされています。

メタボは腹囲（おへその高さ）が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上に加えて、脂質異常・高血圧・高血糖の３つのリスクのうち、２つ以上が当てはまると、メタボと判定されます。

メタボの判定基準

腹　囲

男性 85cm以上

女性 90cm以上

＋

以下の2つ以上に該当

①脂質異常	中性脂肪値	150mg/dl以上
	HDLコレステロール値	40mg/dl未満
	（いずれかまたは両方）	
②高血圧	収縮期血圧（最高血圧）	130mmHg以上
	拡張期血圧（最低血圧）	85mmHg以上
	（いずれかまたは両方）	
③高血糖	空腹時血糖	110mg/dl以上

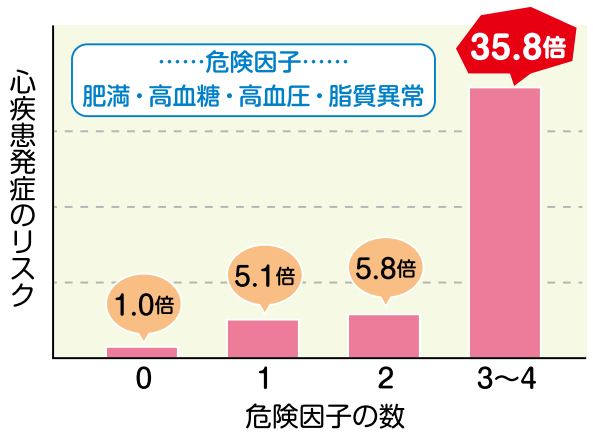
→ メタボリックシンドローム

リスクが重なると、危険度は約36倍！

肥満、脂質異常、高血圧、高血糖の動脈硬化のリスクが３つ、４つと重なると、１つもない人に比べて心臓病の発症リスクは約36倍にもなります。

バランスのよい食生活や適度な身体活動・運動、禁煙などの生活習慣を実践して、内臓脂肪を減らすことが大切です。

危険因子の数と心臓病のリスク



出典：旧労働省「作業関連疾患総合対策研究班の調査」（2001）

実践編

メタボ対策には有酸素性運動が効果的

メタボ対策には、内臓脂肪を減らすためにも、食生活の見直しとともに、
エネルギー消費量を高める有酸素性運動の実践が効果的です。

食事を減らすだけでなく運動が重要

メタボ対策には、食事によるエネルギーの摂取と運動等によるエネルギーの消費のバランスを見直すことが大切です。食事制限だけでは筋肉が落ちてしまうため、食事バランスに配慮するとともに、運動も組み合わせて内臓脂肪を燃焼させることが重要です。

おすすめの運動は、酸素を使い体内の糖質・脂質をエネルギー源とする「有酸素性運動」です。体に大きな負担をかけないように、「楽である」「ややきつい」と感じる運動強度で、継続的に運動することが大切です。

有酸素性運動

低～中強度の運動強度で持続的に行う

ウォーキング、ジョギング、エアロビクスダンス、
ゆっくりとした水泳、サイクリングなど

手軽な有酸素性運動、ウォーキング

運動を始める人は、まずは歩くことから始めてみましょう。手軽に行える有酸素性運動であるウォーキングは、基本姿勢のポイントをおさえ、腰やひざへ負担をかけないフォームで行います。

また、筋トレなどの運動を組み合わせて行うと、体力の向上につながり、さらに大きな効果が期待できます。

※さらに効果を上げたい人には、さっさか歩きとゆっくり歩きを交互に行う「インターバル速歩」というウォーキング方法もメタボ対策に有効とされています。



メタボ改善に必要な身体活動量

メタボを改善するには、１週間に10メッツ・時の身体活動量が必要とされています。これは、ウォーキング（３メッツ）の場合、毎日30分行う目安です。かかりつけの医師などの専門家と相談して安全に行いましょう。

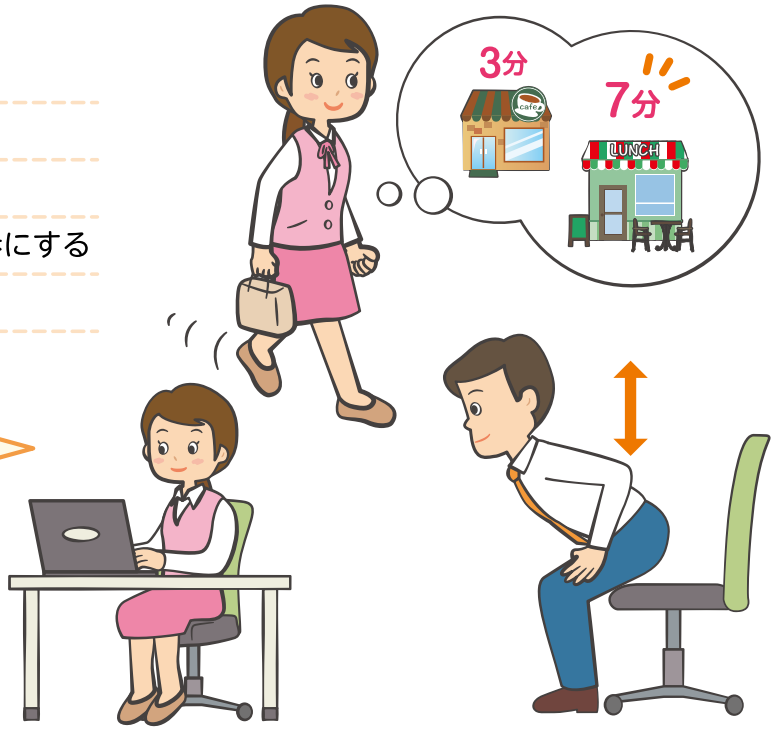
実践編 今より10分多く体を動かそう

生活活動を増やすだけでも、メタボや生活習慣病の予防に効果があります。スポーツが苦手、時間がないという人は、まずは今よりプラス10分、体を動かすことを意識してみましょう。また、日常生活を活発にすることはロコモ、認知症等になるリスクの低下にもつながります。

働く合間に

◆ランチでちょっと離れたお店に行く
◆仕事の休憩時間に軽くストレッチ
◆通勤を自転車にしたり、1駅分を徒歩にする
◆歩くときは歩幅を広くして速く歩く

座りっぱなしの人は要注意！
長時間の座りっぱなしは健康に悪影響があります。座りっぱなしの人は30分に1回は、立ち上がって軽くストレッチを。



生活の中でこまめに

◆エレベーターなどは控え、階段を積極的に利用
◆テレビを見ながらロコトレやストレッチをする
◆掃除や洗濯などの家事をキビキビ行う
◆歩いて買い物や子ども・孫の送り迎えをする

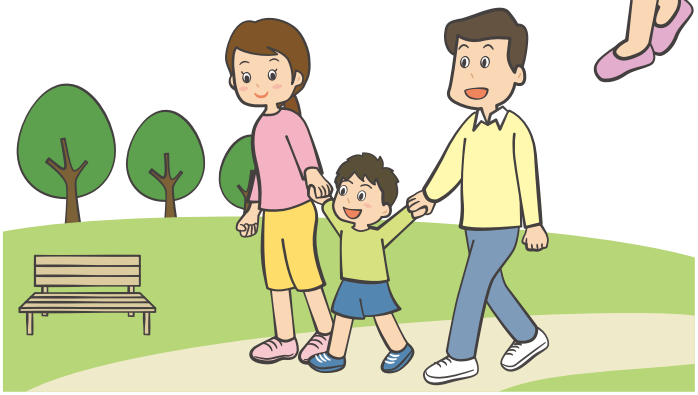
活発な高齢者ほど要介護リスクも低い
1日に40分ほど体を動かす高齢者は10～15分ほどしか動かない人に比べて、関節痛や認知症になるリスクが20%も低いことがわかっています。



休日も積極的に

◆休日には家族と外出を楽しむ
◆ウインドウショッピングなどに出かける
◆自然のある公園などに行きリフレッシュ





**体を動かすと
リラックス効果も**

体を動かすことは脳内神経伝達物質の働きを整えます。また、快眠にも効果があるため、心身の休息につながります。

仲間と一緒に

◆地域の人を誘ってスポーツイベントに参加する
◆電話やメールだけでなく、仲間と会ってふれあいを楽しむ
◆運動施設で健康づくりの仲間をつくる



**運動はグループで行うと
もっと有効**

1人で運動している人とグループに参加し運動している人では、同じ運動頻度であってもグループに参加しているほうが要介護になる確率が低いとの報告もあります。積極的に仲間と体を動かす機会をもちましょう。



ロコモ予防で健康寿命をのばそう

介護のいらない生活を送るには、丈夫な足腰を維持し、自由に動けることが重要です。そのため、骨や筋肉、関節などの身体を動かすための器官である運動器がおとろえる「ロコモ」の対策は、健康寿命をのばすのに効果的です。

思うように動けなくなる「ロコモ」

ロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称「ロコモ」）は、運動器のおとろえにより、日常生活の「立つ」「歩く」などの動作が困難になる状態のことで、全国では予備群も含め約4,700万人、70歳以上では95%以上の人が当てはまるといわれています。

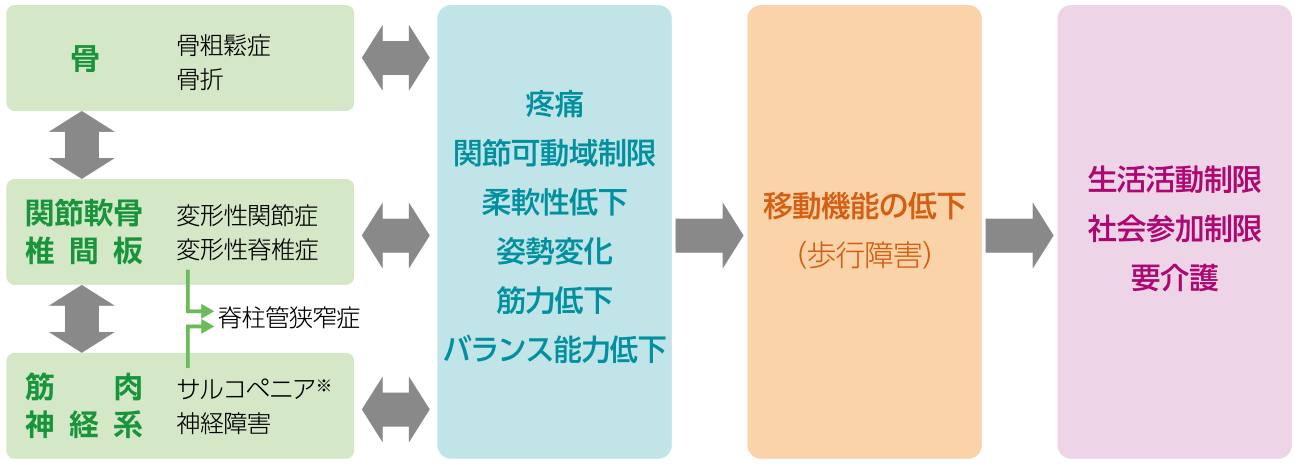


放置すると進行のおそれ

ロコモは加齢による機能低下や、日常生活における身体活動・運動が少ない生活の積み重ねでひそかに進行します。また、運動器の疾患による痛みや機能低下は互いに関連しながら運動器全体の機能低下につながります。放置すると、要介護状態になるおそれもあるため、早めに対処することが大切です。

次のページから、運動器の状態をチェックして、ロコモ対策に有効な運動をやってみましょう。

ロコモティブシンドロームの概念



※ サルコペニアとは、加齢に伴う筋量・筋力の低下のこと。「加齢性筋肉減少症」ともいいます。

出典：日本整形外科学会「ロコモパンフレット2015年度版」を一部改変

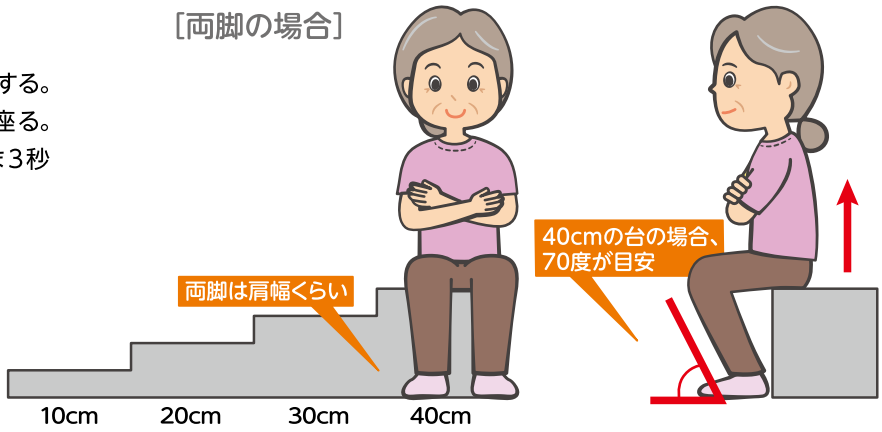
ロコモの危険度をチェックしよう

ロコモ対策として必要なことは、運動器の状態を確認することです。
その方法として、ロコモ度テストがあります。
ロコモ度テストは、「下肢の筋力」「歩幅」「生活状況」を調べて、ロコモの危険度を判定します。
ここでは、下肢の筋力を調べる「立ち上がりテスト」をご紹介します。

方法❶

10、20、30、40cmの高さの台を用意する。
まず、40cmの台に両腕を組んで座る。
反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持する。

［両脚の場合］



方法❷

両脚ができたら、今度は、どちらかの片脚を上げて、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持する。

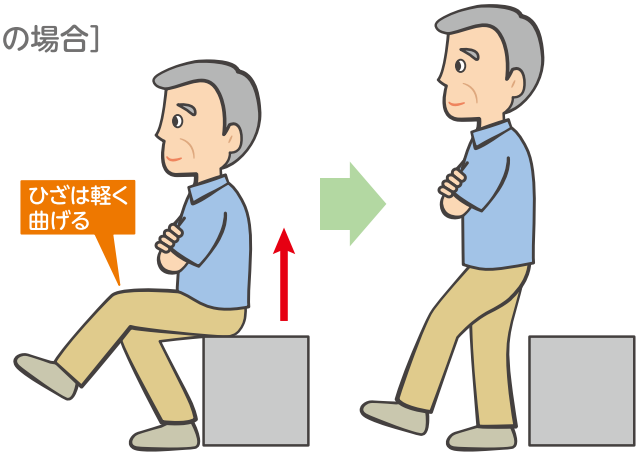
片脚40cmが左右の脚でできたら

片脚で10cmずつ低い台に移りテストする。左右とも片脚で立ち上がれた最も低い台を、測定結果とする。

片脚40cmができなかったら

両脚で10cmずつ低い台に移りテストする。両脚で立ち上がれた最も低い台を、測定結果とする。

［片脚の場合］



判定

立ち上がれた高さはどれですか？

- □ 左右とも片脚で40cmの高さから立ち上がれる……「問題なし」
- □ どちらか一方の片脚で40cmの高さから立ち上がれない…「ロコモ度1」
  筋力やバランス力が落ちてきています。
  14〜15ページのロコトレにチャレンジしましょう。
- □ 両脚で20cmの高さから立ち上がれない……「ロコモ度2」
  自立した生活ができなくなるリスクが高くなっています。
  特に痛みを伴う場合は、整形外科など専門医を受診しましょう。

「ロコモチャレンジ！推進協議会」のホームページ（https://locomo-joa.jp/check/）では、歩幅や生活状況を調べるロコモ度テストの方法を紹介していますので、あわせてご参考にしてください。

POINT!

- 無理をしてケガをしないようにしましょう。
- 片脚の場合、かなりの力を必要としますので、できそうもないと感じたら、無理をせず、テストを中止してください。
- テスト中、ひざに痛みが起きそうな場合は、中止してください。
- 反動をつけると、後ろに倒れるおそれがあります。

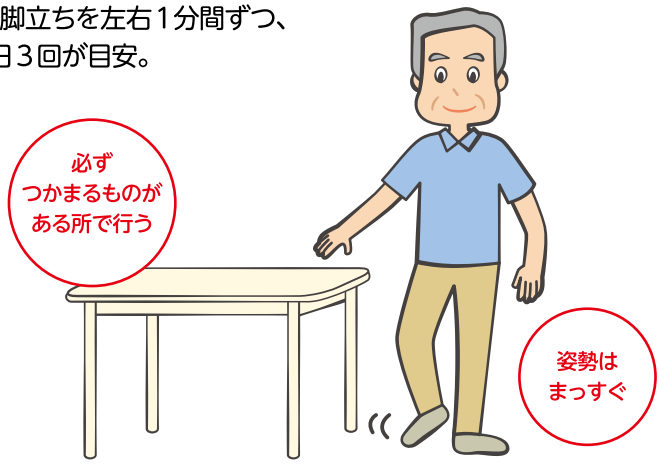
出典：日本整形外科学会「ロコモパンフレット2015年度版」を一部改変

実践編 ロコモ対策には「ロコトレ」

ロコモ対策に有効な運動として、日本整形外科学会が提唱している
「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」があります。
自宅でもできる手軽な運動なので、無理せず自分のペースで続けてみましょう。

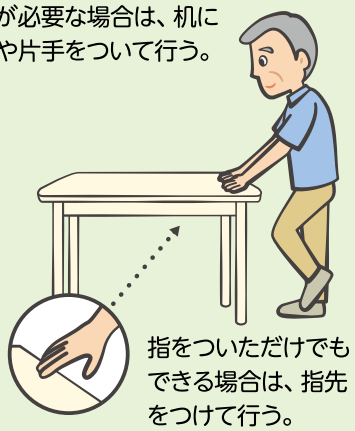
バランス能力をつける［片脚立ち］

① 床につかない程度に、片脚を上げる。
② 片脚立ちを左右1分間ずつ、
1日3回が目安。



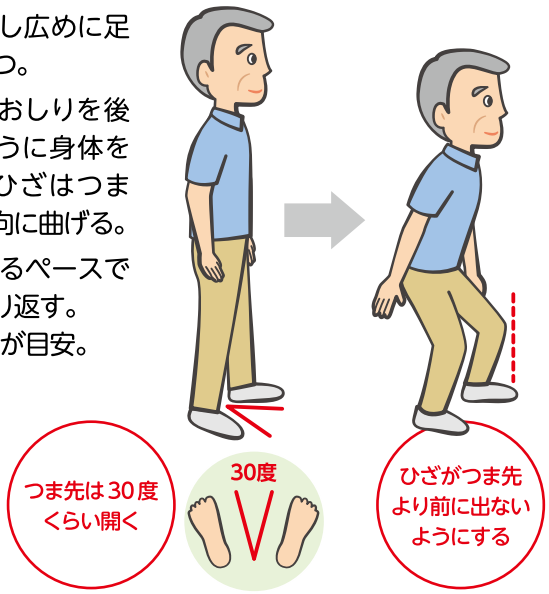
難しい場合には…

支えが必要な場合は、机に
両手や片手をついて行う。



下肢の筋力をつける［スクワット］

① 肩幅より少し広めに足
を広げて立つ。
② ゆっくりとおしりを後
ろに引くように身体を
しずめる。ひざはつま
先と同じ方向に曲げる。
③ 深呼吸をするペースで
5～6回繰り返す。
1日3セットが目安。



POINT!
- 息を止めないで行いましょう。
- ひざへの負担を避けて、ひざは90度以上曲げないようにします。
- 筋肉に力が入っているか、意識しながらゆっくりと。

難しい場合には…

いすに腰かけ、
机に手をついて
立ち座りの動作
を繰り返す。



出典：日本整形外科学会「ロコモパンフレット2015年度版」を一部改変
「ロコモチャレンジ！推進協議会」のホームページ（https://locomo-joa.jp/check/locotre/）ではロコトレ方法を動画でもご紹介！

実践編

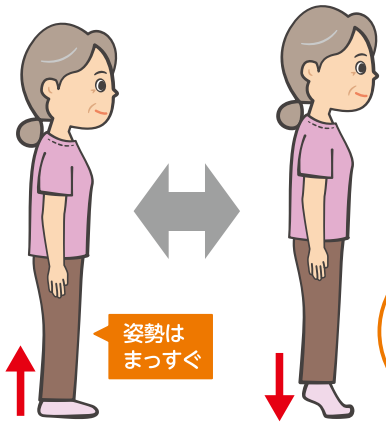
「ロコトレ」にプラスで効果アップ

ロコトレが簡単にできるようになったら、自分の体力に応じて、
いろいろな運動に取り組んでみましょう。
ロコトレにプラスして、予防効果を高めるおすすめの運動をご紹介します。

ふくらはぎの筋力をつける［ヒールレイズ］

① 両脚で立った状態でかかとを上げる。
② ゆっくりとかかとを下ろす。
③ 10～20回（できる範囲で）行う。1日2～3セットが目安。

POINT!
- バランスを崩しそうな場合は、壁などに手をついて行いましょう。
- かかとを上げすぎると転びやすくなるので注意しましょう。



難しい場合には…

立位や歩行が不安定な場合は、いすの背もたれなどに手をついて行う。



老化は足から！
自分のペースで
続けましょう。

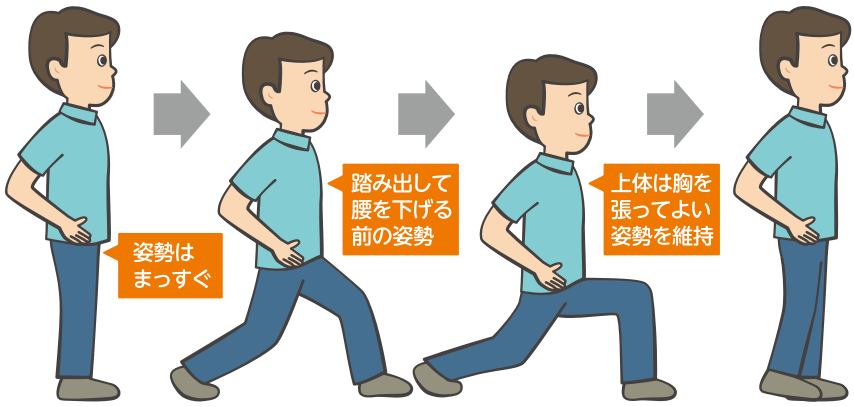
自信のある人は…

壁などに手をついて
片脚でヒールレイズ。



下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつける［フロントランジ］

① 腰に両手をついて両脚で立つ。
② 片方の脚をゆっくりと大きく前に踏み出す。
③ 太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる。
④ 身体を上げて、踏み出した脚を元の位置に戻す。
⑤ 5～10回（できる範囲で）行う。1日2～3セットが目安。



運動は安全第一。
決して無理は
しないことだね。

POINT!
- 大きく踏み出しすぎてバランスを崩さないようにしましょう。
- ひざや腰に負担がかかりすぎないように、腰を下げすぎないようにします。
- 痛みがあるなどの場合は中止してください。

出典：日本整形外科学会「ロコモパンフレット2015年度版」を一部改変
「ロコモチャレンジ！推進協議会」のホームページ（https://locomo-joa.jp/check/locotre/）ではロコトレ方法を動画でもご紹介！

認知症予防で健康寿命をのばそう

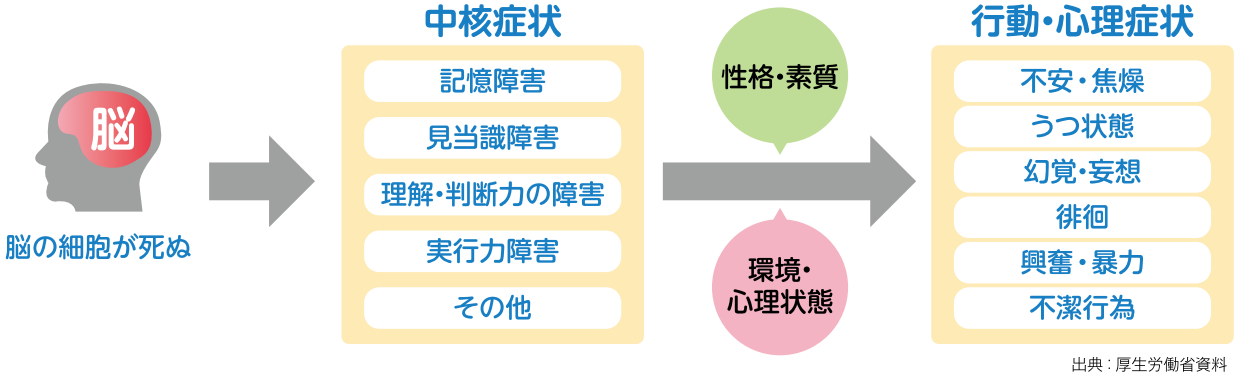
認知症は単なるもの忘れとは違う、脳の細胞が働かなくなる病気で、
記憶障害を中心に徘徊やうつ状態などいろいろな症状があります。
今後、高齢化率の上昇とともに、認知症の高齢者は
増えてくることが予測されています。



認知症はこんな病気

認知症は、いったん獲得した知的機能が低下し続け、複数の認知機能障害のために、社会生活を送るのが難しくなる病気です。患者の性格や環境によっては、うつ状態、不安、幻覚や妄想などが表れることもあります。認知症の原因となる病気も、アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症などさまざまです。

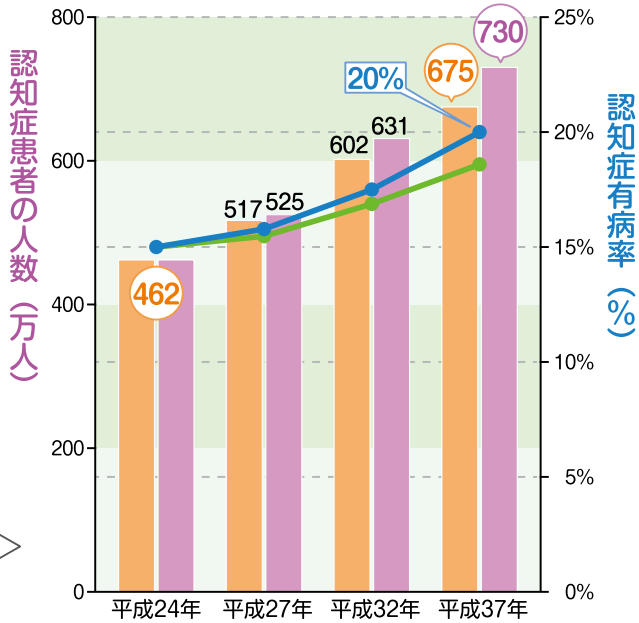
認知症の症状



出典：厚生労働省資料

増え続ける認知症の高齢者

65歳以上の高齢者のうち、認知症の患者数は、平成24年では462万人で約7人に1人と推計されています。今後、高齢化率の上昇とともに増え続けて、平成37年には700万人を超えて、高齢者の約5人に1人は認知症患者になるという推計もあります。



出典：内閣府「平成29年度版高齢社会白書」を一部改変

MCIのときが認知症予防のかぎ

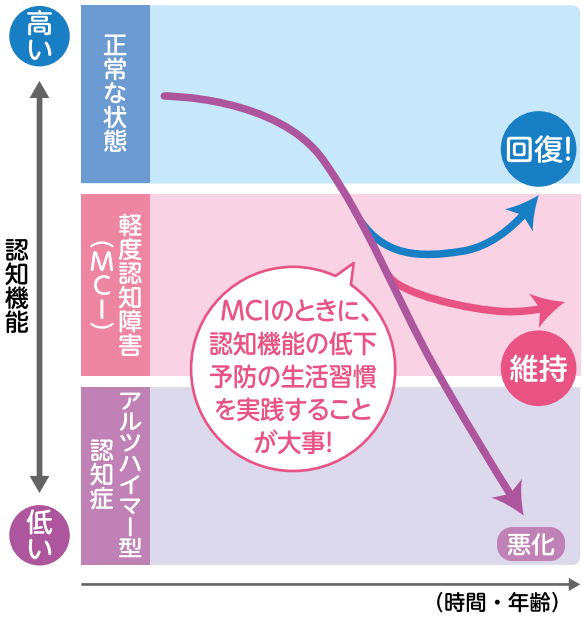
認知症の予防のためには、認知機能の低下が見られ始めたMCIのときに、
運動習慣や正しい食生活を実践し続けることが大切です。
特に、運動を続けることで認知機能が維持・改善することがわかっています。

MCIは認知症予防のキーポイント

「軽度認知障害」(MCI：Mild Cognitive Impairment)は、認知症ではないが軽度な認知機能の低下を有する状態です。もの忘れや物事に対する意欲が低くなったりする症状が見られ、認知症になる危険性が高い状態です。

しかし、MCIは認知症になってしまうかどうかの分岐点ともいえます。MCIの状態を放置せずに、運動習慣や正しい食生活を実践することで、認知機能の低下を遅らせることや正常な状態に回復させることにつながります。

認知機能の低下のイメージ

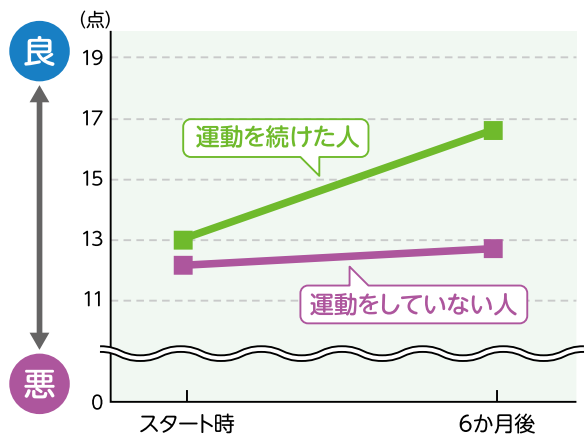


運動は脳の神経を成長させる

運動すると、脳の神経を成長させるたんぱく質が多く分泌され、記憶をつかさどる脳の海馬の維持・肥大に効果をもたらします。さらに、脳を使いながら運動すると、脳が刺激を受け、血液量も増えることで、このたんぱく質もより多く分泌されて神経細胞が活性化しやすくなると考えられています。

また、青魚や野菜・果物などの抗酸化作用の高い食物の摂取や、地域活動や趣味の会などでの対人交流を増やすことも認知症予防に効果的です。

運動による認知機能の改善



運動を継続して行った人は、運動をしない人に比べて、記憶力が大きく改善した。

出典：Suzuki T, Shimada H, Makizako H, et al. A randomized controlled trial of multicomponent exercise in older adults with mild cognitive impairment. PLOS ONE 2013,8(4): e 61483. より一部改変

実践編 認知症予防のための運動「コグニサイズ」

「コグニサイズ」とは、英語のコグニション（認知）とエクササイズ（運動）を合わせた言葉で、国立長寿医療研究センターで開発された運動です。体を動かしながら認知課題（計算、しりとりなど）を行うことで、脳に刺激を与え、認知機能の維持・向上につながります。

コグニサイズを行うポイント

運動の効果を高めるためには、少しの時間でもよいので、できるだけ毎日行い習慣化することが重要です。そのためにも、無理はしないで徐々に行い、痛みが出たら休むことも大切です。また、「ややきつい」と感じるくらいの運動が効果的で、慣れてきたら次の課題に挑戦したり、複数の種目を組み合わせたりして行うようにしましょう。

コグニサイズの心得10カ条

1. 無理はしないで徐々に行う
2. ストレッチしてから開始する
3. 水分を補給する
4. 痛みが起きたら休息をとる
5. トレーニング中の転倒に注意
6. 少しの時間でもできるだけ毎日行う
7. 「ややきつい」と感じるくらいの運動を行う
8. 慣れてきたら次の課題にうつる
9. トレーニング内容は複数の種目を行う
10. 継続がもっとも大切

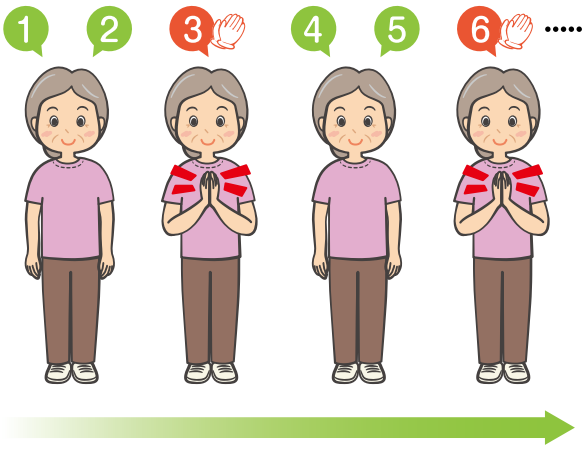
出典：国立長寿医療研究センター「認知症予防に向けた運動コグニサイズ」

基本のステップ運動

まずは、脳へのアプローチと体へのアプローチの基本の動きをご紹介します。

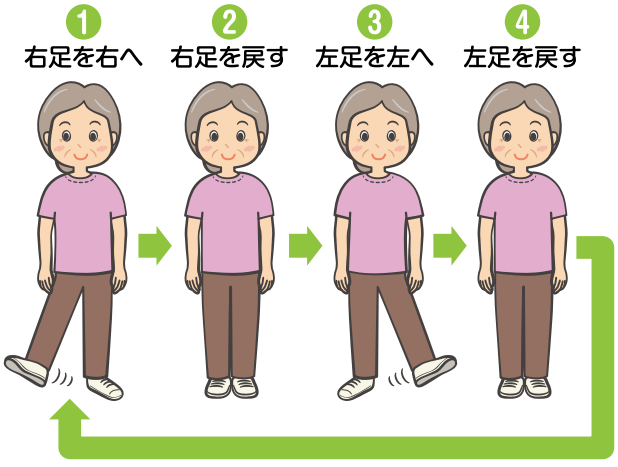
基本の動き 1
脳へアプローチ

両足で立って、1から順に数字を数え、「3の倍数」で、手をたたきます！



基本の動き 2
体へアプローチ

ステップの方法を覚えます。

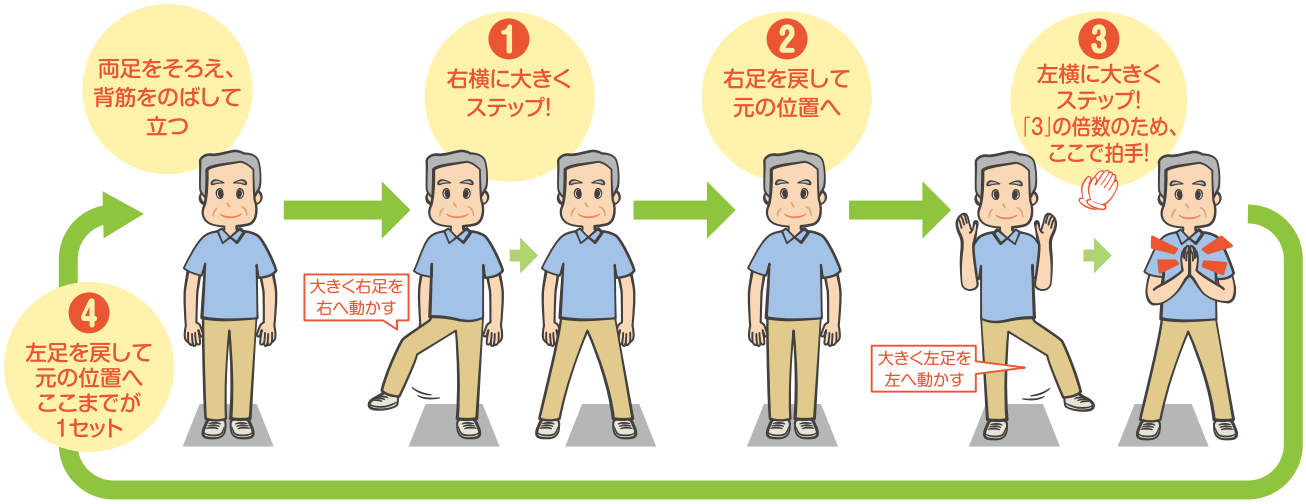


1～4を繰り返します。リズムよくステップをしましょう。

出典：国立長寿医療研究センター「認知症予防に向けた運動コグニサイズ」を一部改変

コグニステップ

基本の動きを組み合わせて、まずは「3の倍数」で手をたたくことから始めてみましょう。



POINT!

- 慣れてきたら、ステップの順番（左右や前後を組み合わせる）を変えてみましょう。
- 拍手する倍数の数や数の数え方（例：「13」から数え始める、数を引きながら数えるなど）を変えたりして、いろいろな楽しみ方で工夫してみましょう。

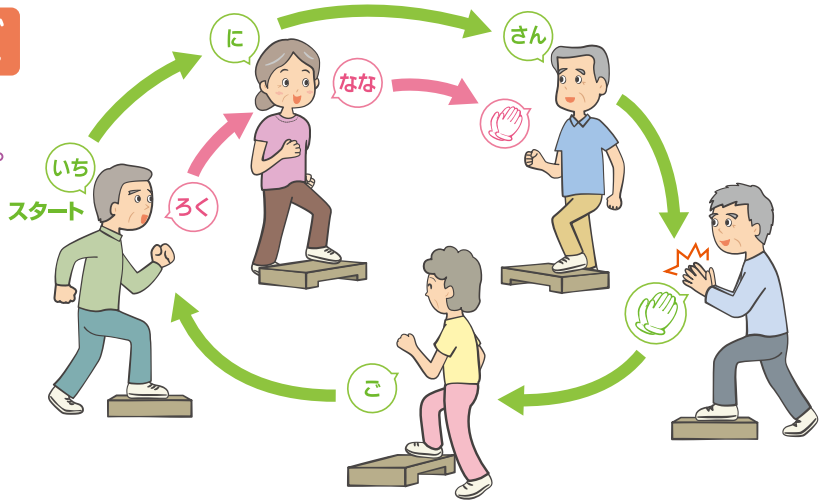
みんなでコグニサイズ

複数人で楽しく行いましょう。
ここでは５人で行う場合をご紹介します。

① 5人1組になり、順番に1人1つずつ声に出して数えていきます。

② 「4の倍数」の数字の人は、数字を言う代わりに手をたたきます。

③ これにステップ運動やウォーキングなどを組み合わせます。



出典：国立長寿医療研究センター「認知症予防に向けた運動コグニサイズ」を一部改変

国立長寿医療研究センターのホームページ（http://www.ncgg.go.jp/cgss/department/cre/cognicise.html）では、「コグニウォーク」「コグニラダー」の方法を紹介していますので、あわせてご参考にしてください。

運動で未来をつくる! 健康寿命をのばすために

発行　平成29年9月

監　修　立命館大学スポーツ健康科学部教授　田畑　泉
ロコモ チャレンジ！推進協議会委員長
NTT東日本関東病院 院長補佐・手術部長　大江隆史
国立長寿医療研究センター総長特任補佐
桜美林大学老年学総合研究所所長　鈴木隆雄

企画・発行
公益財団法人
健康・体力づくり事業財団
JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION
〒105-0021　東京都港区東新橋 2-6-10
大東京ビル７階
TEL.03-6430-9111　FAX.03-6430-9211
URL　http://www.health-net.or.jp/

制　作　株式会社 社会保険研究所



宝くじは、
みなさまの豊かな
暮らしに
役立っています。



宝くじは、図書館や動物園、学校や公園の整備をはじめ、
少子高齢化対策や災害に強い街づくりまで、
さまざまなかたちで、みなさまの暮らしに役立っています。

一般財団法人 日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や
公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。

一般財団法人
日本宝くじ協会
http://jla-takarakuji.or.jp/

あなたに夢を。街に元気を。
クーちゃん 宝くじ