



噂の検証 115 中年期の運動継続はアルツハイマー病のリスクを低下する！？

アルツハイマー病は、脳の中のゴミのようなアミロイドβ（ベータ）というたんぱく質がたくさん蓄積することが原因で発症すると言われています。一方、運動の習慣化によりアミロイドβの蓄積が減少し、認知機能を向上させることがわかっています。では運動はいつ頃から行った方がいいのでしょうか？やはり継続することが重要なのでしょうか？

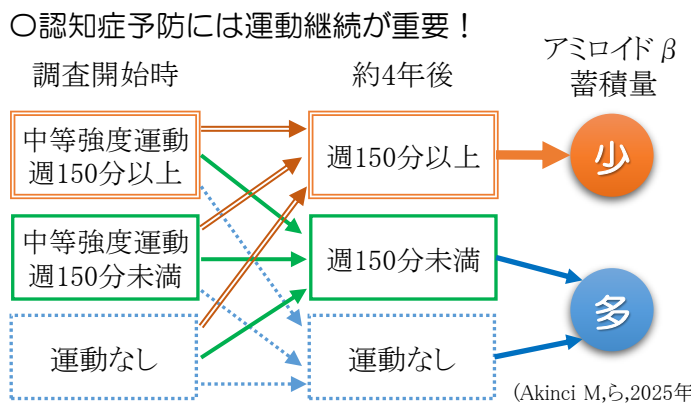
○運動していたら認知症の心配はない？

ずっと運動しているから安心！

中年期になって運動を始めたけど効果があるのかしら？

忙しくて前みたいに運動できてないから どうか？

忙しくて運動は止めちゃったけど前は頑張ってたから大丈夫でしょう



運動を中断すると、筋力や持久力の低下、基礎代謝の低下、血圧や血糖のコントロール不良など、様々な機能が低下します。では、認知機能はどうでしょう？今回、中年期（45～65歳）の対象者を約4年追跡し、運動状況とアミロイドβの蓄積量をみた研究をご紹介します。

中年期以降、中等強度の運動を習慣化し、継続していた群ではアミロイドβの蓄積量は少なく、運動を中断したり、運動量が減ってしまったらするとアミロイドβの蓄積量が多かったという結果でした。現時点では中年期から運動を習慣化し、継続することが重要なようです。高齢期からの運動習慣化の効果については今後、紹介します。

ニコニコペースのなかま Vol.8

このコーナーでは福岡・佐賀県各地でニコニコペースの運動を継続的に取り組まれている方をご紹介します。今回は福津市保健福祉総合センター・ふくとびあで運動されている福島仁美さんです。

【 幸 せ 感 じ る 健 康 ラ イ フ 】



スロージョギング®を実践中

仕事や日々の生活の疲れをリフレッシュさせたいと55歳ときに利用を開始。徐々に運動が生活の一部となりすごく息抜きになっていました。転機が来たのは61歳の時。病を患いこのまま体力が落ちていくのが怖く、また以前のように運動したいと一念発起。スタッフの方に相談し、一から体力づくりをスタート。体調や体力に合わせた運動を勧めてくれたおかげで65歳となった今では10年前の私よりも若返った体力を手にすることができました。マシンを使ったトレーニングの他にもレッスンに参加するのがとても楽しみ。ここで出会ったトレーニング仲間の方と世代を超えてお話しできるのも今私が幸せを感じる健康ライフになっています。これからも永くニコニコペース運動を続けていきたいです。

【 福島さんから皆さんへのメッセージ 】

仕事をしながら運動を続けるのは大変だなあと感じている方もいるかと思います。頑張って運動しようとするのではなく、何か楽しいことがないかなと探しながら、自分なりの健康ライフを楽しんでください。何年後かに、あの時やってよかったあつという日を共に迎えましょう！

運動実績

- ★総運動回数 700回
- ★総運動時間 48,026分
- ★体力年齢推移 実 55→62→65歳 体力48→62→46歳



一番手前が福島さん
「色んなレッスンがあって楽しい」

マンスリーチャレンジ

脚力UP！むくみ解消



①壁に手を添え
片脚立ちをします

②膝を伸ばし、
かかとを上げます
※ ①②を10回繰り返しましょう



6月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

実施した日に○を付けましょう！

三分体操

歩きのための動きづくり③ 足首の動き



壁や椅子などを支えにしてバランスを取り、転倒に気を付けて行いましょう。痛みがある時は中止しましょう。

指導員 Y・H

←←←解説動画はこちら

1. 足首を正しく背屈/底屈(各10～20回程度)

1) 背屈・つま先上げ

足を腰幅に開いて立ち、壁や椅子などに手を添えます。
背すじを伸ばしたままつま先を上げます。

足の親指と小指の両方をあげる

動きは、ゆっくり丁寧に！



足首を正しく動かすことが大切！椅子に座って行ってもOK

2) 底屈・かかと上げ

足を腰幅に開いて立ち、壁や椅子などに手を添えます。
背すじを伸ばしたままかかとを上げます。

【足裏のパワーポジション】



かかとを上げた時
親指、親指の付け根、
小指の付け根へ
均等に体重をかける

かかととはまっすぐ
上げる



2. 実践

1) その場切り替え 何かに掴まりながら行ってもOK

足を腰幅に開いて立ち、
片方の足はつま先を上げ、もう片方はかかとをあげます。
背すじを伸ばしたまま、ゆっくりとした動作で左右の足を切り替えます。

右足：つま先あげ
左足：かかと上げ



右足：かかとあげ
左足：つま先上げ

力を入れずに膝を柔らかく使ってバランスを取りましょう

2) 小幅で歩く

1)の姿勢から重心を少し前へ移動させ小さい歩幅で歩いてみましょう

- 歩幅は小さく、ゆっくりと
- 足首の背屈/底屈を意識して
- 膝を柔らかく使う

