吉野ヶ里町
トレーニングルーム

さざんか新聞

令和8年度
8月号 NO.198

噂の検証 117　認知機能維持には身体活動量を高めるだけで大丈夫？

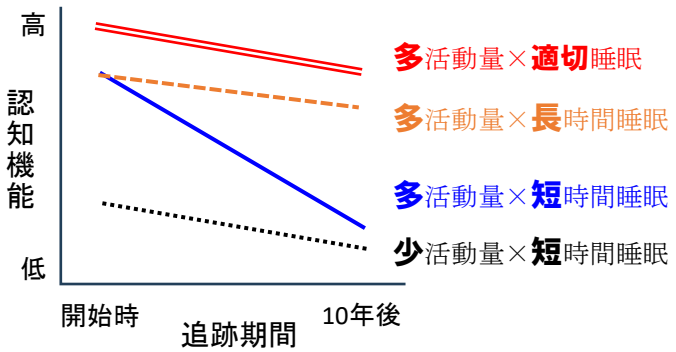
身体活動量を高めることが認知機能の維持には不可欠です。これに加えて必要なことはないのでしょうか？近年、身体活動量と睡眠時間の違いの組み合わせが認知機能に及ぼす影響について検証した研究が報告されました。身体活動量を高めた上で、睡眠時間はどの程度が理想的なのでしょうか？睡眠時間もとても重要だったのです！

○運動と睡眠は認知機能にどう影響する？

認知機能	身体活動	睡眠時間
高い	活動量多い 	適切（6～8時間） 
低い	活動量少ない 	短時間（6時間未満） 長時間（8時間以上）

調査開始時の認知機能は、身体活動量が多い群の方が少ない群より、適切な睡眠群の方が短時間・長時間睡眠群より良好でした。さらに、身体活動量と睡眠時間を組み合わせでみると、身体活動量が多い＆適切な睡眠群が、他のどの組み合わせの群より認知機能が良好でした。では、その後はどうなったのでしょうか？

○将来的には運動と睡眠のどちらが大事？



身体活動量が多く適切な睡眠がとれていれば、認知機能の低下は抑制された一方、身体活動量が多くても短時間睡眠だと、認知機能が最も低下していました。認知機能の維持のためには、身体活動量を高めるだけでなく、十分な睡眠（6時間以上）をとることも大切です。運動×睡眠は、頭の健康を守る鍵になりそうですね。

○○へ あと一歩　Vol.96 脳活

健康、元気、長寿など様々な目標（○○）に向けて“やってみよう”をお届けするこのコーナー。
今回は7つ（記憶、言語、判断、思考、学習、理解、計算）の認知機能を用いて認知症を予防する“脳活”を紹介します。

軽度認知障害（MCI）は認知症の一歩手前段階で、『久山町研究』では早めの対策で5年後約3割の方が健常に戻ることが分かっています（二宮ら,2025年）。健常に戻った背景には町民の生活習慣として「平均血圧・脂質異常の低下」「喫煙者の減少」などの他「運動習慣者の増加」があったことが分かっています。

認知症は予防が大事です！認知機能の低下が気になるといった方も早めに運動と認知課題≒コグニサイズに取り組むことで、認知機能の維持・改善が期待できます。皆さんも今から、取り組みましょう！

やってみよう：ニコグニサイズ

都道府県＆各庁所在地（記憶、判断、思考を鍛える）

ステップ運動（階段昇降）など行いながら

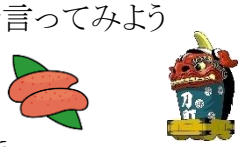
①市町村を言ってみよう

福岡には６０の市町村
佐賀には20の市町　　があります



②①に加えて特産品や観光地を言ってみよう

佐賀県、佐賀市、気球→
→徳島県、徳島市、オリーブ・・・



③出身地の市町村を言ってみよう

広島県：広島市、廿日市市、府中町・・・



なぞなぞ（記憶、言語、思考、理解を鍛える）

運動しながら解いてみよう

問1）水も太陽もいらない大輪の花はなあに？
　　ヒント：夜空に咲くよ

問2）商店街で逆立ちしているよく鳴く虫はなあに？
　　ヒント：商店街には何があるかな

問3）お金を見るとびっくりする生き物はなあに？

問4）いつも夏にいる果物は？

問5）公園に子牛が集まってやっているスポーツはなあに？

マンスリーチャレンジ

つまずき予防！

つま先を上げ、スネと太ももの表側に力を入れます
10回程度繰り返しましょう！





8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
31						

実施した日に〇を付けましょう！

三分体操

歩きのための動きづくり①　胸開き＋α

LOPSニコニコペース チャンネル 歩きのための動きづくり⑤

不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

指導員　A.O

←解説動画（YouTube：ニコニコペースチャンネル）

基本動作（胸開き）

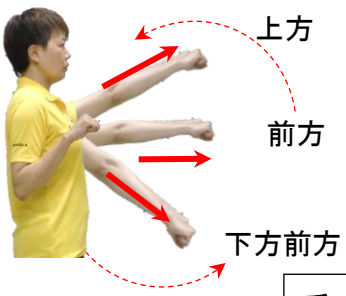
1）オール漕ぎ　**【その場】** 5～10回、1～3セット



胸の横で、軽く拳を握ります
ボートのオールを漕ぐような
イメージで拳を下方前方へ出し、
前方、上方へ回し、元の位置
（後方）に戻します

大きくオールを漕ぐイメージで回します

目線は真っ直ぐ





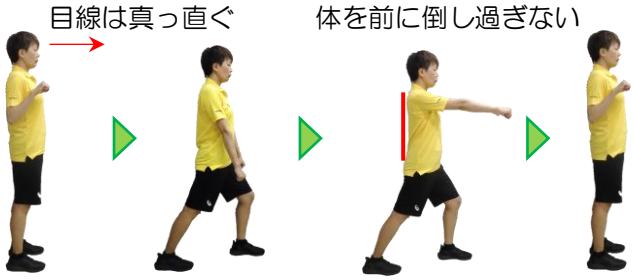
上方→元の位置に戻す時に
肘を後ろに引き、肩甲骨を
中央に寄せるようにします

ウォームアップ

2）オール漕ぎ+**【歩行】** 5～10回、1～3セット

片脚を前に出しながらオール漕ぎをします。手を元の位置に戻す時に両足も揃えます。交互に繰り返しながら1歩ずつ前に進んでいきます

目線は真っ直ぐ　　体を前に倒し過ぎない



チャレンジ！

片脚を前に踏み出した時に
深くしゃがみます

膝に不安がある方は浅めにしましょう



・姿勢は真っすぐ
・腰を下げる
⇒*膝がつま先よりも前に出ない*

LOPS