

『中強度運動の効果』

認知症・老化予防のための有酸素運動： 中強度運動の効果→運動がもたらす効果

認知症や老化予防には、適度な運動が非常に効果的です。特に、中強度の有酸素運動は、脳や身体に様々な好影響を与え認知機能の維持・向上、老化の進行抑制に役立ちます。中強度の運動を20分間1セッション行うことによりオートファジー(死んだ細胞の除去)、マイトファジー(損傷したミトコンドリアの除去)が活性化されることにより、記憶と認知力を司る海馬の血流が増加して脳の働きが良くなる。

主な効果

- ・脳の血流促進: 脳への酸素や栄養素供給量増加、老廃物除去促進
- ・脳細胞の活性化: 新しい脳細胞の生成促進、神経伝達物質の増加
- ・海馬の体積増加: 記憶力、学習能力の向上
- ・認知機能の改善: 注意力、集中力、判断力、処理速度の向上
- ・ストレス軽減: 脳内ストレスホルモン減少、精神的な安定
- ・生活習慣病予防: 高血圧、糖尿病、肥満などのリスク軽減
- ・筋力・柔軟性向上: 転倒予防、身体機能維持

中強度の運動とは？

「目安」息が少し弾む、会話が少ししづらい程度の強度。息が上がっても、楽に続けられる程度の負荷。運動中に少し汗ばむ。

具体的な運動例

- ウォーキング:速歩 30分以上
- ジョギング:ゆっくりペースで 20分以上
- 水泳:クロールで 20分以上
- サイクリング:軽めのギアで 30分以上
- ダンス:エアロビクスなど、軽快な動きで 30分以上

運動頻度と時間

週 3～5 回 30 分以上を目安に。いきなり長時間行うのではなく、徐々に時間を延ばしていく。無理なく続けられるペースを見つける

運動を始める前に

- 現在の体力や健康状態に合った運動を選ぶ
- 医師に相談が必要な場合もある
- ウォーミングアップとクールダウンを必ず行う
- 水分補給をこまめに行う

運動の効果を高めるポイント

- 楽しみながら継続することが重要
- 音楽を聴いたり、仲間と一緒に運動したり
- 運動の種類を変えたり、負荷を調整したり

まとめ

中強度の有酸素運動は、認知症や老化予防に効果的なだけでなく、健康維持にも役立ちます。無理なく続けられる運動を選び、楽しみながら習慣化しましょう。

