



健康人で行こう！

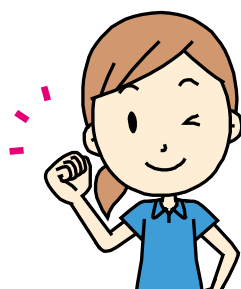


春から始めたい 認知症予防のウォーキング

春の日差しに誘われて、「何か運動を始めたい！」と思っている人も多いですね。そんな人におすすめなのが「ウォーキング」です。ウォーキングは脳の老化防止に有効だと言われていますが、ちょっとした工夫でさらに認知症予防の効果を高めることができます。

ウォーキングの基本

ウォーキング・ジョギング・水泳・ヨガなどの有酸素運動は認知症をはじめ、ダイエットや生活習慣病の改善にも有効です。特に手軽で体への負担が軽いウォーキングは継続しやすいためおすすめです。ウォーキングで脳の機能を高めるためのコツは、歩くスピードを「汗ばむ程度」に速めることです。また、右のようなポイントに注意しながら正しい姿勢で行うことも大事です。



ウォーキングの正しい姿勢



認知症予防の効果を高めるひと工夫

ウォーキングの際に次のようなひと工夫を加えると、認知症予防の効果がアップします。

1 しりとり

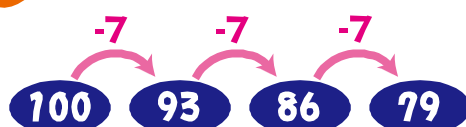
しりとりを組み合わせることで、脳トレの効果があります。2人以上で行うなら通常のしりとりで構いませんが、1人で行うのであれば使う言葉に「3文字限定」「土地や国の名前」「食べ物」「動物や植物」などの制限をつけると飽きずに長く続けることができます。



2 引き算

計算をしながら歩くことで、記憶力アップにつながります。ただし、難しすぎると計算にばかり集中してしまい、ウォーキングの姿勢が崩れたり歩くペースが落ちたりしますので、計算は簡単なものにしましょう。

例 100から順番に7を引いていく計算



3 懐かしい曲を聴く

自分が若い頃に聴いていた音楽は、脳への良い刺激になると考えられています。認知症のお年寄りに昔好きだった音楽を聴かせたところ、かつての記憶が戻ったという例もあるそうです。ウォーキングしながら、「懐かしい曲」を聴いてみるのも良いのではないのでしょうか。



運動は継続が大切です。「毎朝1時間歩く！」と最初から高い目標を設定せず、「週に3回30分くらい歩く」のような無理のないほどほどの目標設定が長く続けるコツですよ！