

心と身体が喜ぶ歩く健康法



長尾クリニック名譽院長

長尾 和宏



第28回 歩行による認知症予防に関するエビデンス

認知症の予防には身体活動が有効と考えられています。九州大学の岸本裕歩氏らは、日本人高齢者における認知症リスクに対する身体活動の長期的な影響を調査しました。その結果、身体的な活動が認知症のリスク、特にアルツハイマー病のリスクを軽減するなどを報告しました（『European journal of epidemiology』誌2016年2月8日号）。また運動強度については、中等度の運動が有効で認知症リスクを減らす可能性が示されています（『Journal of Alzheimer's Disease』誌2022年3号）。

中国・北京大学のXiuxiu Huang氏らは、認知症又は軽度認知障害（MCI）の患者における認知機能に対する様々な運動介入の試験を比較検討しました。71試験からなる73文献（5606例）を総合的に解析したところ、抵抗運動（いわゆる筋トレのこと）が認知機能低下の進行抑制に有効である可能性を報告しています（『Journal of Sport and Health Science』誌2021年5月16日号）。

さらに、米国・イェシーバー大学のJoe Verghese氏らは、歩くスピードが遅くな

れば認知症のサインであることを報告しました（『Neurology』誌2014年8月号）。歩数については、南デンマーク大学のBorja Del Pozo Cruz氏らが毎日の歩数と認知症発症との関連を調査しました。その結果、歩数が多いほど全ての原因による認知症発症リスクが低く、1日当たり1万歩を少し下回る程度の歩数が最も効果的であることを示しました（『JAMA Neurology』誌2022年9月6日号）。

このように歩行と認知症に関するエビデンスがどんどん集積されてきました。歩行で認知症を予防できることはもはや確実と考えます。歩幅を普段よりも意識的に少し広めにして、しまめに歩いてみてください。ただし歩き過ぎは禁物です。1日1万歩までにとどめ、毎日歩いてください。7~8000歩程度で十分かと思います。運動器機能や心肺機能に余裕がある人は、少し早足で歩いてみましょう。ただし、しんどくなつたら速度を緩めてください。このように緩急を交えた歩き方は「インターバル歩」と呼ばれています。遊び感覚で取り入れてみてください。

納税月報

2022.December
No.900

12

令和4年度 大阪国税局管内納税表彰受彰者
企業に求められる人権尊重の取組
仕事に活かすPCテクニック

令和4年分 紹介所得者のための年末調整について
令和4年1月号～12月号掲載記事総索引

e-Tax利用推進運動実施中!
申告・届出・納税もパソコンで