令和4年 8月号 Vol.69
筑前町エクササイズスペース

エクスペ新聞 運動のウソ！？ホント！？

教育歴が認知症と関係しているですって！？

皆さんは、教育年数の長短が認知症に関連していると言われたらどう思われますか？「そんなこと言われたって、幼少期のことは今さら変えることはできないじゃないの？」という声が聞こえてきそうです。何か良い解決策はないのでしょうか？今回はこの点を深掘りしていきたいと思います。

○ 教育歴と認知症の関連は強い？

国際的な認知症研究のトップランナーであるアメリカのアルツハイマー病協会は、認知症を予防するための保護因子として、次のものを挙げています。

(Baumgart M et al. 2015)

「あれ？認知症予防と言えば、脳トレじゃないの？」という声が聞こえてきそうですが、脳トレに代表される知的活動よりも教育歴や運動・身体活動の方が影響度が強いとされています。

○ 権威のある世界的科学誌「THE LANCET」でも…

2020年に認知症に関する研究をまとめた中で、年代別に改善可能な12の危険因子として、次のものを挙げています。

幼少～青年（45歳未満）	中年（45～65歳）	後年（65歳以上）
・教育歴	・難聴 ・外傷性脳損傷 ・高血圧 ・アルコール ・肥満	・喫煙 ・うつ ・社会的孤立 ・運動不足 ・糖尿病 ・大気汚染

認知症の発症と教育歴には強い関係があり、後年になって手に入れることができないことも事実です。しかし、運動をすることで、教育歴以外の危険因子の多くを改善できる点も見逃してはいけません。

結論としては、教育歴と認知症の関連は強い！ただし、諦めてはいけない！なぜなら、運動実践により解決できる可能性が高いからです♡。

三　分　体　操

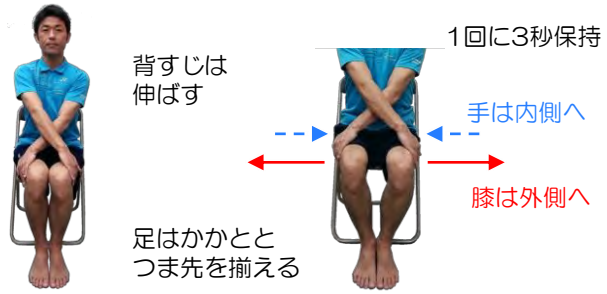
体勢を変えて行なう同一運動⑤　外転筋
～歩行やバランス、股関節を安定させよう～

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　O.T**

1. 筋力トレーニング（各10回、1～3セット）

1）椅子

① 手を交差して膝の外側を軽く抑える　② 両膝を開くようにし尻～外ももに力を入れる



2）立位

① 椅子などに手を添え片脚を後方へ引く　② 後方へ引いた脚を外側へ開く

反対も行いましょう。

2.ストレッチ体操（各20～30秒）

1）椅子

①脚を組み、上にある膝の外側に反対の手を当てる　② 上体をひねる

反対も行いましょう。

2）立位

① 足を交差させる　②上体を前屈し、後方の脚側へ体をひねる

反対も行いましょう。 LOPS

○○へ あと一歩

Vol.67生活習慣

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。今回は残暑を元気に乗り切るための“生活習慣”について紹介します。

暑い日が続きちょっとバテ気味、何かやる気が起こらない、食欲がわかないということありませんか？これは夏バテの初期症状ですが、そのままほったらかしにしておくと体調を崩してしまいます。暑いせいでスポーツ飲料やアイスクリーム等で糖分を過剰摂取したり、栄養不足や運動不足に陥りがちですが、残暑を元気に乗り切るために身体が喜ぶ以下のような生活習慣に取り組んでみてはいかがでしょうか？

やってみよう：残暑を元気に乗り切る生き生き習慣

こまめな水分補給

飲料補給の目安は1.5L。甘い飲み物より水やお茶を！

30～60分（運動時15～30分）に一度
1回50～100mL

糖は分解時にﾋﾞﾀﾐﾝB1を消費し、疲労を招きやすい

暑さ対策

冷房は暑さを感じない程度の温度に設定

身体の冷やし過ぎは自律神経を乱し、食欲が低下

運動で体調を整える

屋外の運動は早朝や夕方に
日中の運動は涼しい室内で

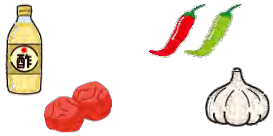
室内22～24度

適度な運動は自律神経を整え、疲労回復を促進

適度な食刺激

酢や唐辛子などを加えて料理に一工夫を

酸味　辛味



酸味や辛味は胃腸の働きを活発にし、食欲を促進

令和4年度　筑前町民　限定　無料

8月の日程

小学校開催は9日（火）三輪 小学校体育館です！

受付　18時30分～　　開催　19時～21時

コスモスプラザ（要予約）

午後（14時～、15時～、16時～）

なし

夜間（18時～、19時～、20時～）

4，18，25日（木）

ちくぜん少年大使館（予約不要）

午前（9時～、10時～、11時～）

6日（土）

夜間（18時～、19時～、20時～）

17日（水）

健康づくりの運動を楽しく実践しましょう！