

健康アドバイス

認知症予防と運動



認知症予防の運動として、誰でもお手軽かつ安全に行えるのがウォーキングです。ウォーキングを行う際にできれば意識していただきたいポイントが二つあります。

一つ目は「歩数」、そして二つ目は「強度」です。

まず、「歩数」に関しては、70歳以上の高齢者において、一日に4,000歩以上歩く人に比べ、1,000歩未満しか歩かない人は認知症になる危険率が約1.9倍高いことが報告されています。さらに、認知症の中で代表的なアルツハイマー型認知症では、その危険率は約2.2倍高くなると言われています。現在、日常の歩数が少ない人は、今よりも1,000歩増やすことから始め、一日の歩数が4,000歩を超えるようにしましょう。

今、4,000歩以上歩いているという人は二つ目の「強度」を意識して歩いてみましょう。

65歳以上の高齢者において、何も運動していない人に比べ、運動を行った人は認知症（特にアルツハイマー型）になりにくく、その効果は、強度の高い運動（速歩きやジョギングなど）を取り入れた人の方がより高いことが報告されています。

簡単に強度を上げる方法としては、速歩きをする、散歩コースに坂道を選ぶ、階段の昇り降りを入れる、などがあります。

自分の体力や体の状態に合わせて、ウォーキングや速歩きなどできることを取り入れて認知症にならないようにしていきましょう。

運動指導員 山下 裕絵

体協だより

20周年記念 御南学区民体育祭

- ◇ 平成25年9月22日(日) (雨天で順延)
- ◇ 御南小学校 運動場
- ◇ 成績 競技 第4位
応援合戦 努力賞

選手・役員の皆さまご苦労さまでした。

トピックス

- ◎ 9組 廣田 勇一君 岡山工業高校2年
- ・ 平成25年度県高校新人陸上競技大会
- ・ 9月22日(日) 津山陸上競技場
- ・ 走り高跳び 2.10m 大会新記録達成

めざせ!! 2020東京オリンピック

コモンガーデン田中27K



この度こちらの町内に引っ越してまいりました、田中と申します。

8月に長女(のぞみ)が誕生し、初めての育児に奮闘しながら家族3人楽しく生活しています。

町内や子育てのことを色々と教えて頂けると嬉しいです。

これから、よろしくお願ひいたします。

10組 田中 京輔、かおり



100歳 万歳!!

2組 原 君子さん 100歳
おめでとうございます。

大正2年8月1日生まれ、
原 清人さんのお母さん。

現在、今保の喜福園に入所されています。
100歳の誕生日に当たり、自宅で孫やひ孫ら親族でお祝いの膳を囲み楽しいひと時を過ごされました。又、県や市からお祝いを受けたら、山陽新聞の取材に「若い時は農業や鮮魚店をしながらよく働いてきた。お蔭で長生きできました。」と感謝と喜びの気持ちを笑顔で話されたそうです。