

Q 運動はもの忘れの予防に効果がありますか。

A 運動は脳や全身に良い効果を与えることが分かっています。

解説

運動は記憶力や判断力などの向上につながり、運動の継続はもの忘れの進行予防に良い効果があるとされています。近年、筋肉を動かすことにより、脳に良い成分が作られ心身に良い効果を与えることも分かりました。週に3回以上、1回20～60分程度の有酸素運動が推奨されています。有酸素運動にはウォーキング、水泳、自転車などがあります。活動量の低下を予防するために有酸素運動に加え、スクワットなどの筋力トレーニングを行うことが重要です。また、ストレッチは筋肉や腱の柔軟性を高め怪我や故障の予防や、筋肉の疲れをほぐす効果があります。運動の前後にストレッチを行い、効果的に運動を行いましょう。また運動を行いながら頭を使うと脳の働きを活性化する効果があるとされています。ウォーキングや筋力トレーニングを行いながらしりとりをする、100から同じ数字を順々に引く計算をする、歌を歌うなど方法はさまざまです。たまに間違える程度の問題であれば、より脳が刺激されます。