



Q どのくらい運動すればいいですか？

A 週に2回30分以上、ウォーキングなどの有酸素運動を

運動を習慣にすることが大切

健康には運動（身体活動）が欠かせないと言われています。運動は身体機能の向上や生活習慣病の予防等だけではなく、脳の活性化にも良い効果が得られることが知られており、その重要性や医学的効果は多くの研究で明らかになっています※1。

特にウォーキングやジョギングに代表される有酸素運動は、全身の血行を良くし、生活習慣病の予防や改善に役立ちます。

<運動の主な医学的効果（主なもの）※2>

- ・動脈効果性疾患（心筋梗塞）にかかるリスクが低下する
- ・心肺機能が向上し、感染症にかかるリスクが低下する
- ・脳血流やニューロンが増加し、認知症にかかるリスクが低下する
- ・体温が上昇し、リラクゼーション効果が得られることによって睡眠障害が改善する
- ・体脂肪を減らし、肥満の予防・改善が図れる
- ・脂質異常症、高血圧、糖尿病、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を予防・改善する
- ・筋力向上、筋肉量増大によりフレイル（身体的機能や認知機能の低下）やサルコペニア（加齢による骨格筋量の低下）を予防・改善する

運動を習慣づけることは決して容易ではないため、「始めてみたけれど、続かなかった」という人も少なくないでしょう。しかし、長年にわたって運動などの身体活動を積極的に行ってきた人は、行っていない人と比べてブレインパフォーマンスの低下リスクが低いという研究結果があります※3。



エーザイ株式会社

有酸素運動は少なくとも10分以上継続して

では、ブレインパフォーマンスを維持するために、具体的にどのぐらいの量の運動をすればよいのでしょうか？もちろん、必要な運動量は個々人の健康状態や体重、生活環境などによって異なるので一概には言えませんが、次の目安を参考に行うと良いでしょう。ただし、持病のある人や体力に自信のない人は必ず医師に相談し、無理のない範囲で行うようにしてください。

＜ブレインパフォーマンス維持に必要な運動量の目安＞

・週に2回以上、1回30分程度の運動を習慣に

運動は単発で行うのではなく習慣的に行うことが重要とされており、厚生労働省の「身体基準2013」では、運動は日常生活での家事や仕事、活動などの身体活動以外に、週に2回以上、1回30分以上の運動を習慣的に続けることが望ましいとしています。

・筋トレは食後30分～2時間以内に

筋トレを行う場合は、週2回以上、食後30分～2時間以内にストレッチやスクワットを行うと効果的です。筋トレは筋肉量や筋力を維持し、脳の活性化を促します。

・週合計150分以上の有酸素運動を※4

65歳以上の方は、週に合計150分以上の中強度の有酸素運動（ウォーキングやジョギング等）をする、もしくは週に合計75分以上の強度の高い活発な運動を行うとよいでしょう。有酸素運動は、少なくとも10分以上続けることが大切です。中強度の有酸素運動を週に合計300分程度（1日40分～程度）に増やす、または週に1回150分の激しい強度の有酸素運動を行うと、さらに効果的です。

「頭の体操」にも挑戦を！

身体の運動だけでなく、頭の体操も大切です。ウォーキングや簡単なステップなどの軽い運動をしながら、しりとりや簡単な計算のような「認知課題」を同時に行う「デュアルタスク（二重課題）」は、ただ黙々と運動するよりも、ブレインパフォーマンスの維持に効果的です。



※1 Wong WD, et al. Pharmacoepidemiol Drug Saf 2013; 22(4): 345-359

※2 疾病予防および健康に対する身体活動・運動の効用と実効性に関する要因（厚生労働省）

※3 Morgan GS, et al. J Alzheimers Dis. 2012;31(3): 569-580.

※4 WHO's Global recommendations on physical activity for health (2010) Morgan GS, et al. J Alzheimers Dis. 2012;31(3): 569-580

