

健康的な生活により記憶力の低下が緩やかに

年齢のせいかな最近物忘れが・・・そのように感じる人は多いと思います。確かに記憶力低下の大きな原因は“加齢”ですが、周りの人を見ていてもその程度は人それぞれだと思います。しっかりした人と自分との違いは何か、そんな疑問のヒントになるかもしれない研究の紹介です。

●記憶低下を予防するための生活習慣は？

健康的な生活習慣 6 要素



1.健康的な食事



2.定期的な運動



3.社会的な関わり



4.認知活動



5.禁煙 6.禁酒

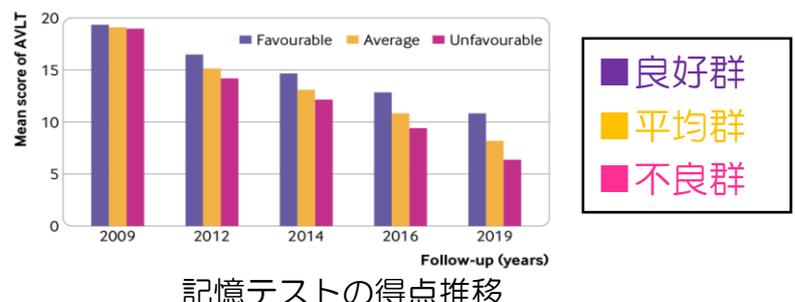
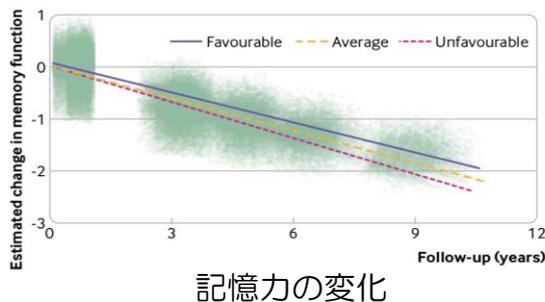
実践している数で不良群(0-1)、平均群(2-3)、良好群(4-6)に分類

※社会的な関わり：会やパーティへの参加、友人や親戚に会う(オンラインでも)、旅行など

※認知活動：読み物、書き物、トランプ、麻雀、ゲームなど

今回、認知機能が正常な 60 歳以上の方の生活習慣と記憶力を 10 年間追跡して調べました。

●10 年後には大きな差が・・・



経過と共に、記憶力は低下するのですが、生活習慣によりその速度が違ってくるのがわかります。この研究では 10 年ですが、この後はどのようになるのでしょうか。

●認知症に関連する遺伝子を持っている人でも効果あり

今回の研究で驚きなのが“APOE ε4”という、アルツハイマー病と関連が深い遺伝子を持っている人であっても健康的な生活習慣の恩恵はあるようです。やはり他の病気と同じように自分次第で変えられる部分はたくさんあるみたいですね。

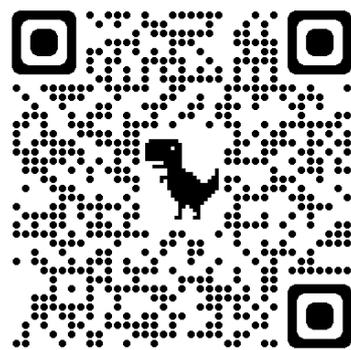
参考文献：Jia J et al. Association between healthy lifestyle and memory decline in older adults: 10 year, population based, prospective cohort study. *BMJ*. 2023;380: e072691.



オンライン体操教室に、ご自宅で参加してみませんか？

スイッチオン！オンライン体操教室とは、毎月1回弊社デイサービスの事業所間をオンラインでつないで、開催している体操教室です。老若男女どなたでも心と体がほぐれ、自ずと眠れる遺伝子がスイッチオンされる体操です。

【身体を柔らかくするために手をさする!?!】



体操教室の様子

QRコードを読み取り
ご視聴ください。

● ご自宅のスマホ・タブレットから体操教室に参加してみませんか？

簡単な体操ですので、当日LIVE配信、お気軽にご参加ください。QRコードの読み取りなど、接続について不明な点がございましたら、弊社職員へお問い合わせください。

次回開催日：R5年 **5** 月 **26** 日 (金)

開催時間： **14** 時 開始 (約45分間)

場所：お手持ちの スマホ・タブレット 端末



こちらのQRコードから
当日、LIVE配信を視聴できます