## 運動のウソ！？ホント！？　認知機能維持には身体活動量を高めるだけで大丈夫？

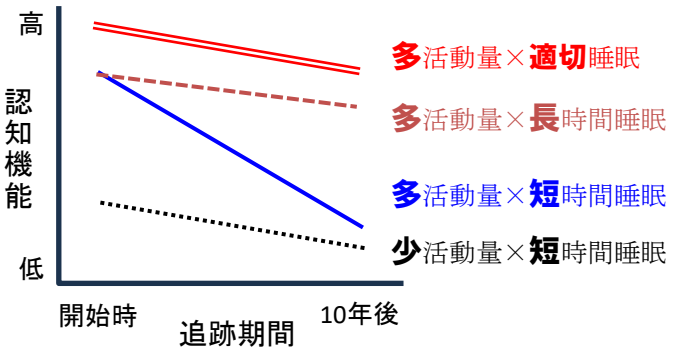
身体活動量を高めることが認知機能の維持には不可欠です。これに加えて必要なことはないのでしょうか？近年、身体活動量と睡眠時間の違いの組み合わせが認知機能に及ぼす影響について検証した研究が報告されました。身体活動量を高めた上で、睡眠時間はどの程度が理想的なのでしょうか？睡眠時間もとても重要だったのです！

### ○運動と睡眠は認知機能にどう影響する？

| 認知機能 | 身体活動 | 睡眠時間 |
|---|---|---|
| 高い | 活動量多い  | 適切（6～8時間）  |
| 低い | 活動量少ない  | 短時間（6時間未満）<br>長時間（8時間以上） |

調査開始時の認知機能は、身体活動量が多い群の方が少ない群より、適切な睡眠群の方が短時間・長時間睡眠群より良好でした。さらに、身体活動量と睡眠時間を組み合わせでみると、身体活動量が多い＆適切な睡眠群が、他のどの組み合わせの群より認知機能が良好でした。では、その後はどうなったのでしょうか？

### ○将来的には運動と睡眠のどちらが大事？




身体活動量が多く適切な睡眠がとれていれば、認知機能の低下は抑制された一方、身体活動量が多くても短時間睡眠だと、認知機能が最も低下していました。認知機能の維持のためには、身体活動量を高めるだけでなく、十分な睡眠（6時間以上）をとることも大切です。運動×睡眠は、頭の健康を守る鍵になりそうですね。

## 三分体操

歩きのための動きづくり①　胸開き＋α

LOPSニコニコペース チャンネル 歩きのための動きづくり

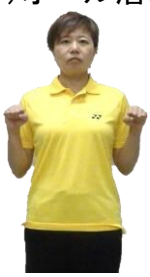
不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

**指導員　A.O**

←解説動画（YouTube：ニコニコペースチャンネル）

### 基本動作（胸開き）

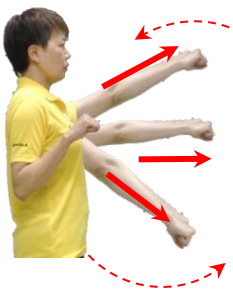
1）オール漕ぎ　【その場で】5～10回、1～3セット



胸の横で、軽く拳を握ります。ボートのオールを漕ぐようなイメージで拳を下方前方へ出し、後方、上方へ回し元の位置に戻します。

大きくオールを漕ぐイメージで回します

目線は真っ直ぐ





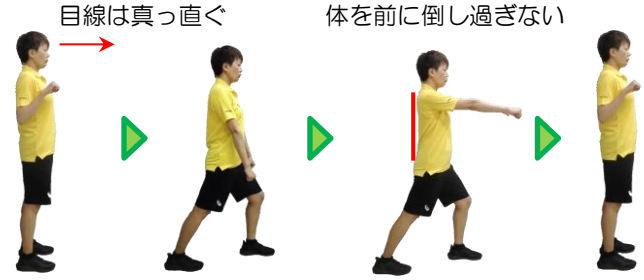

上方→元の位置に戻す時に肘を後ろに引き、肩甲骨を中央に寄せるようにします

### ウォームアップ

2）オール漕ぎ+【歩きながら】5～10回、1～3セット

片脚を前に出しながらオール漕ぎをします。手を元の位置に戻す時に、両足も揃えます。交互に繰り返しながら1歩ずつ前に進んでいきます。

目線は真っ直ぐ　　体を前に倒し過ぎない



### チャレンジ！

片脚を前に踏み出した時に深くしゃがみます。



膝がつま先よりも前に出ないよう、気を付けます

膝の痛みがある方は、浅めに行ないましょう

LOPS