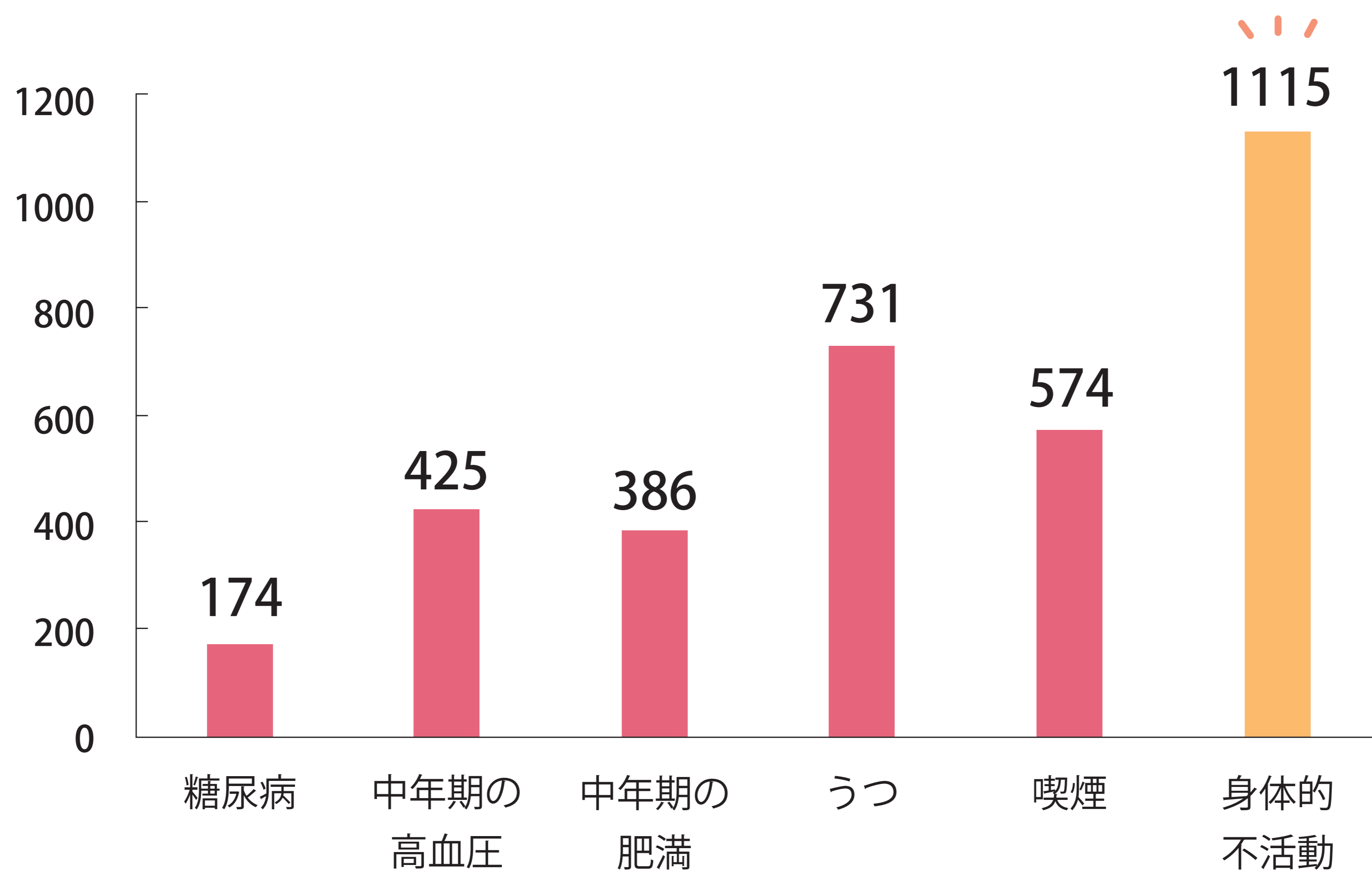


## 認知症にならないためには？

糖尿病や高血圧、肥満などの生活習慣病やうつ、喫煙、運動不足はアルツハイマー病を引き起こす危険因子です。その中でも運動不足はアルツハイマー病に強く影響しているといわれています。

アルツハイマー病発症に対する危険因子の影響度



定期的に運動している人のほうが認知症になりにくいと言われているよ。特に若いころから運動している人の方が認知症のリスクが低いと言われているんだ。

そのほかにも、筋力が高いほど認知機能が高いことや、持久力が高い人ほど脳の容積が大きいこと、歩行能力の低下が認知機能の低下に関係していることが明らかにされているよ。

