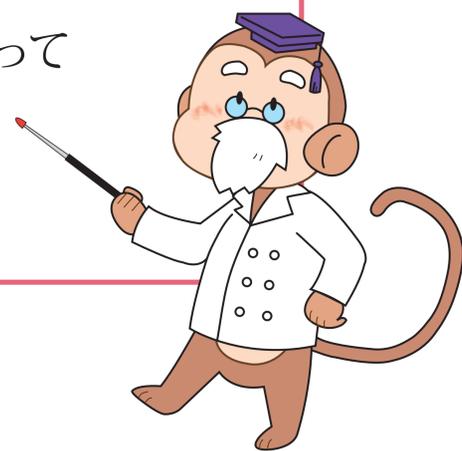


## 運動は脳の老化を食い止める！

脳の記憶をつかさどる海馬は、認知症になると委縮してしまいます。運動は海馬に効くことがわかっています。

### — どんな運動がいいの？ —

ウォーキングやサイクリングなどの**有酸素運動**は、脳の血流の促進や神経栄養因子(BDNF)と呼ばれる神経細胞の合成に関わるたんぱく質の増加によって**海馬の体積を増加させる**といわれているんだよ。



## 運動すると認知症を予防できる

運動することで、**運動機能、循環機能、神経機能**のそれぞれへ良い影響を与え、認知症が予防されると考えられています。

### アルツハイマー型認知症の予防に対する運動の効果

運動器系への効果	循環器系への効果	神経系への効果
全身持久力の向上 バランス機能の向上 歩行機能の向上 転倒の減少 (頭部外傷の減少)	肥満の予防・改善 高血圧の予防・改善 脂質代謝の予防・改善 炎症マーカーのレベル低下 毛細血管の増加(VEGF) 脳の血流改善	神経栄養因子※1の増加 神経細胞の新生 脳容量の増加 神経細胞死の現象 Bアミロイド※2の分解 神経伝達物質の放出増加

※1 神経栄養因子：神経細胞の発生や成長、維持、修復に働き、学習や記憶、情動に対しても役割を果たすたんぱく質  
 ※2 βアミロイド：脳神経細胞の老廃物で蓄積が続くと脳神経細胞先端部を傷つける物質