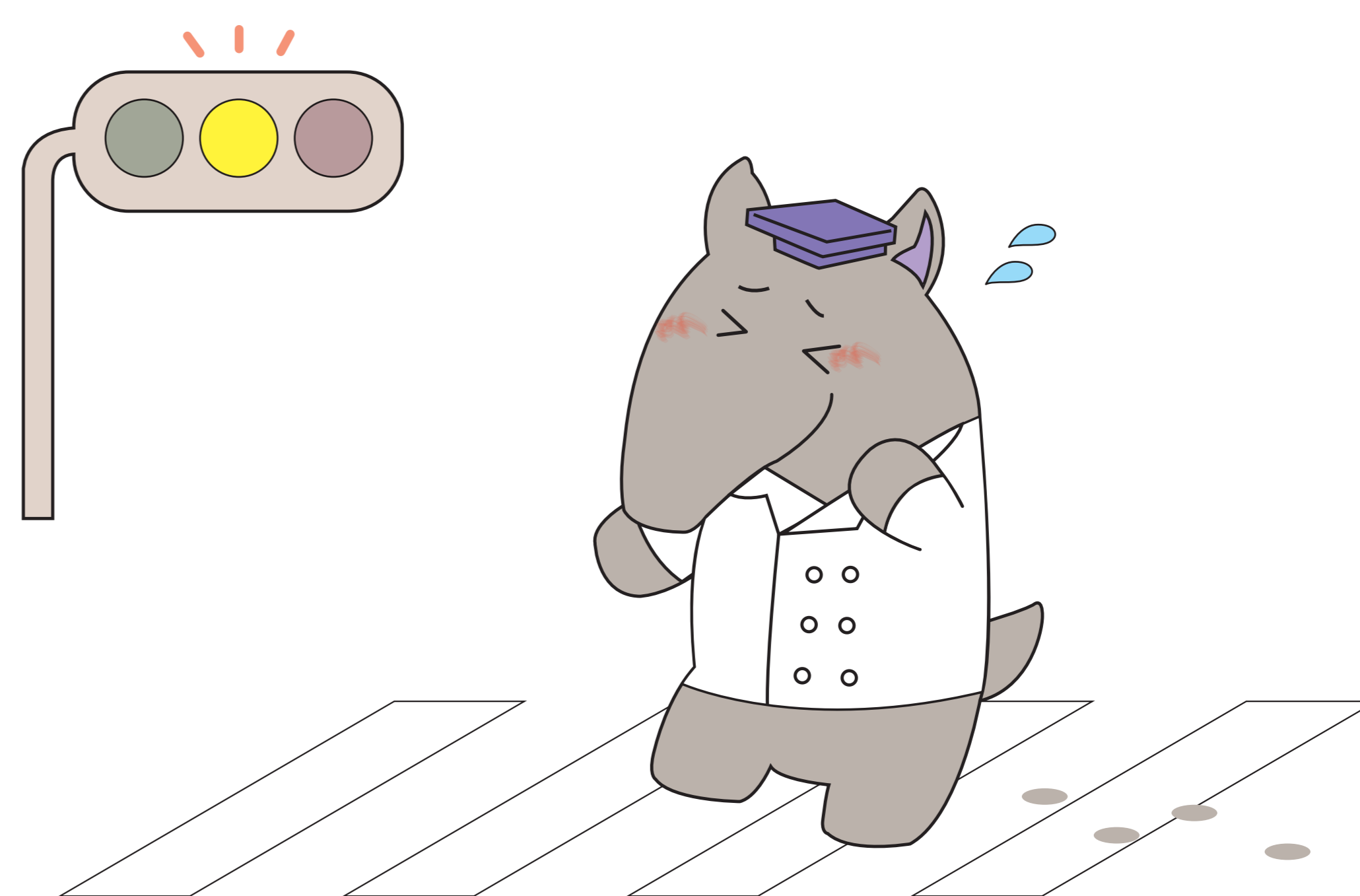


歩行能力と認知機能

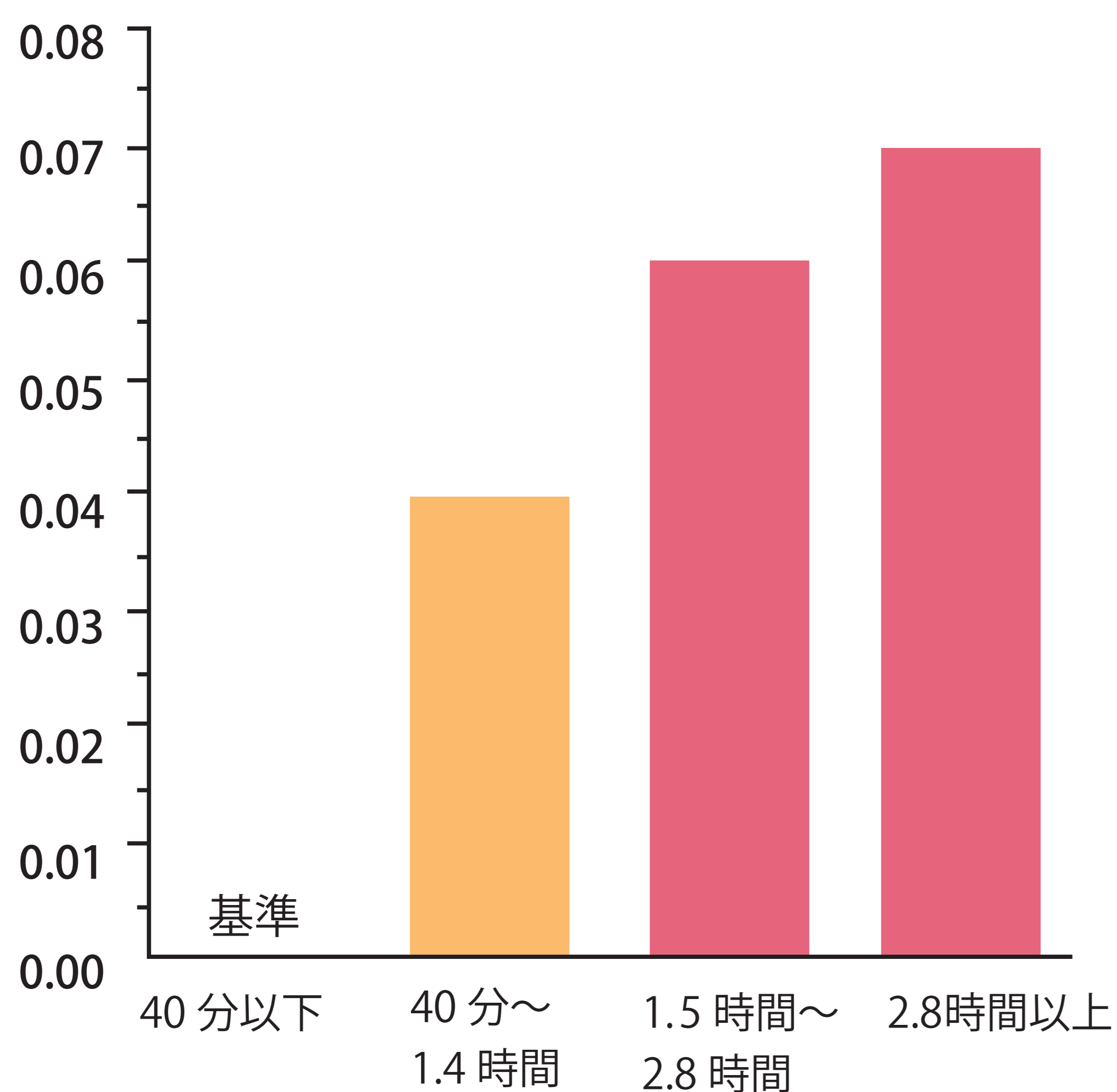
歩く速さが遅くなる、歩幅が狭くなる、歩いているときにふらつくことと、認知機能の低下や認知症の発生が関係しています。

歩く速さが秒速80cmより遅くなると認知症の危険が大きくなると言われているよ。青信号で横断歩道を渡れなくなると要注意なんだ。



1週間あたりの歩行時間

Weuve et al.(2004) JAMA 292:1454 より改変



歩く速さ以外にも、よく歩く人の方が認知機能テストの成績がいいというデータがあるよ。

