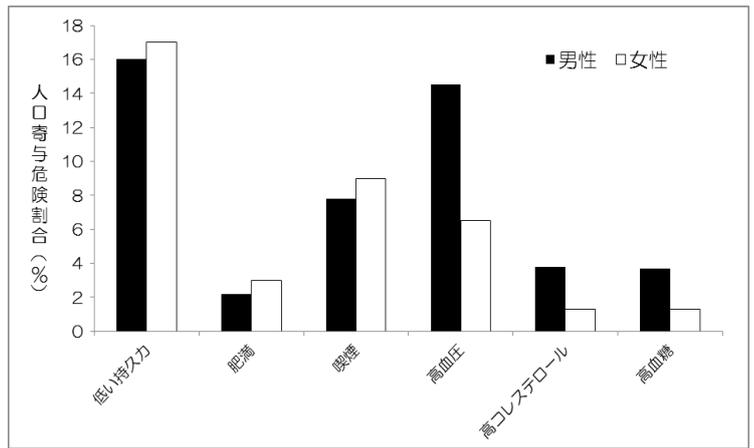


### 持久かって大事なの??

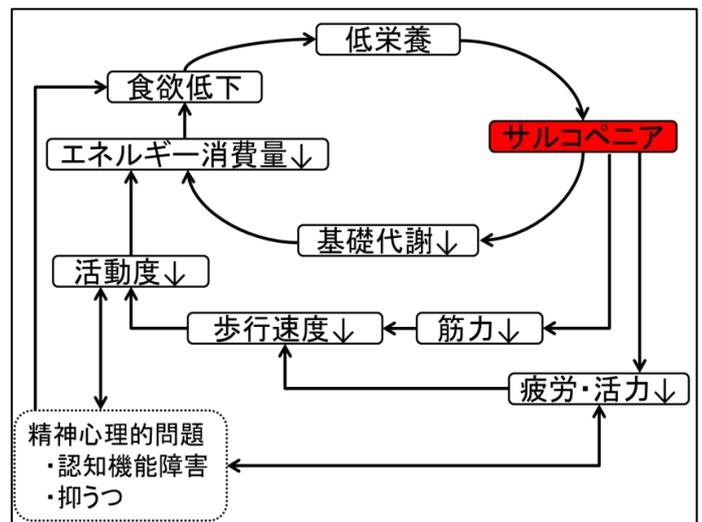
図は、アメリカで死亡した方の内、何%の方がその危険因子によって亡くなったかを示しています。棒グラフが高いほど、その危険因子によって亡くなった方が多いことを示しており、**喫煙や高血圧よりも持久力が低いことが原因で亡くなっている方が多い**ことが見て取れます。これはアメリカ人のデータですので、そのまま我々日本人に当てはまるかどうかは分かりませんが、持久力は思っている以上に大事なのかもしれませんね。



(Blair SN, 2009)

### 筋肉って大事なの??

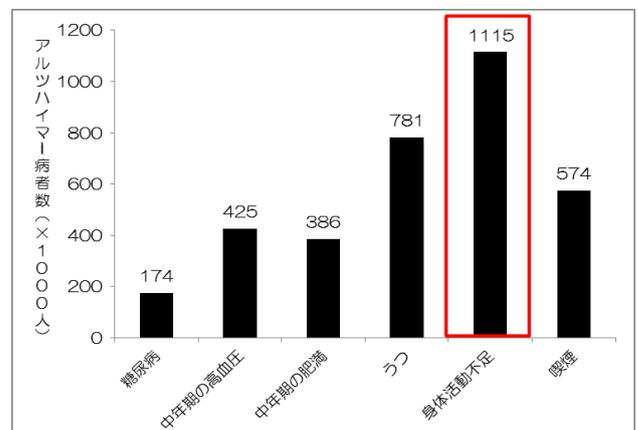
「フレイル」とは加齢に伴う虚弱のことで、多くの方はこのフレイルを経て要介護状態へ進むと考えられています。「フレイル」の原因の一つに加齢に伴う筋肉量の減少：サルコペニアがあります。**筋肉が減少すると活動性が低下し、食事量が減少し、低栄養になり、さらに筋肉が減少し、さらに弱くなるという「フレイル」のサイクルを回す**可能性が考えられます(図)。このように、健康寿命(自立した生活を行うことのできる期間)の延伸のために、身体のエンジンである筋肉を適切な状態に保つことはとても重要です。筋肉は何歳になっても適切な運動(筋力トレーニング)で増やすことができます。



フレイルサイクル (Fried et al., 2001 より作図)

### 運動は認知症の予防にもなるかも??

認知症は、急に発症するわけではなく、長い年月を経て徐々に進行し発症します。おおよそ、30歳以降からその進行が始まるようです。認知症には、加齢などの「変えられないもの」も強く関連しますが、生活習慣も強く関連します。アメリカ人を対象とした研究では**生活習慣の中でも特に身体活動不足がアルツハイマー病と関連する**可能性が示されています。また、サーキット運動を認知機能が少し低下した高齢者が実施したところ、認知機能が向上したという報告もあります。このようなことから、運動習慣を身につけておくことはとても大事かもしれません。



(Barnes et al., 2011 より作図)