

## 認知症予防の医学的研究

ここでご紹介するのは、認知症になるリスクが一番低い趣味、それはダンス（主に社交ダンス）だという研究結果があることです。

2003年、アルバートアインシュタイン医大が医学誌で発表をしたのが、認知予防のために推奨される趣味でもっとも有効なものを示した医学論文です。

(テレビ番組「たけしの家庭の医学」でも特集されていました。)

様々なスポーツ、ウォーキング、音楽などを趣味とする75歳以上の被験者を追跡調査(5年間)した結果、認知症を発症する確率が少なかった趣味は以下のものであったと報告されたのです。

★ 1位	ダンス(主に社交ダンス)	0.24倍	} 状況認識 状況判断 行動	+	○ 全身運動!
	ボードゲーム(チェスなど)	0.26倍			
	楽器演奏	0.31倍			
	クロスワードパズル	0.59倍			
	読書	0.65倍			

お気づきになりましたか？

上位に上がったものは「ダンス」を含めて、全て高い集中力を必要とする趣味ですが、その中でも「ダンス」は唯一、全身運動を伴う趣味なのです。

💡その他にわかっている主な効果

手と手の触れ合い	→	不安やストレスを軽減
姿勢の矯正	→	体幹強化による老化防止
全身による表現	→	認知機能低下の防止
複数同時の運動	→	
他者とのコミュニケーション	→	知的活動による

私たち講師の経験からも、納得の結果なのです(\*^-^\*)