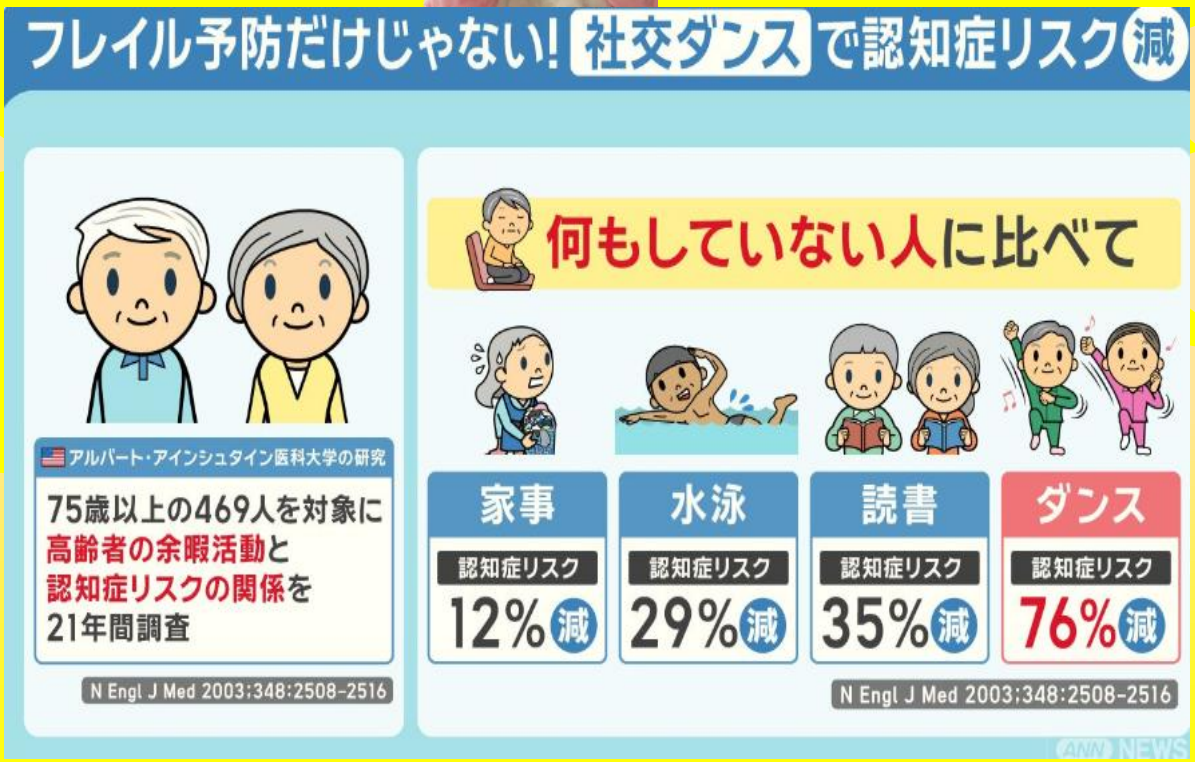
社交ダンスをしている人が若い！理由がわかったよ！！

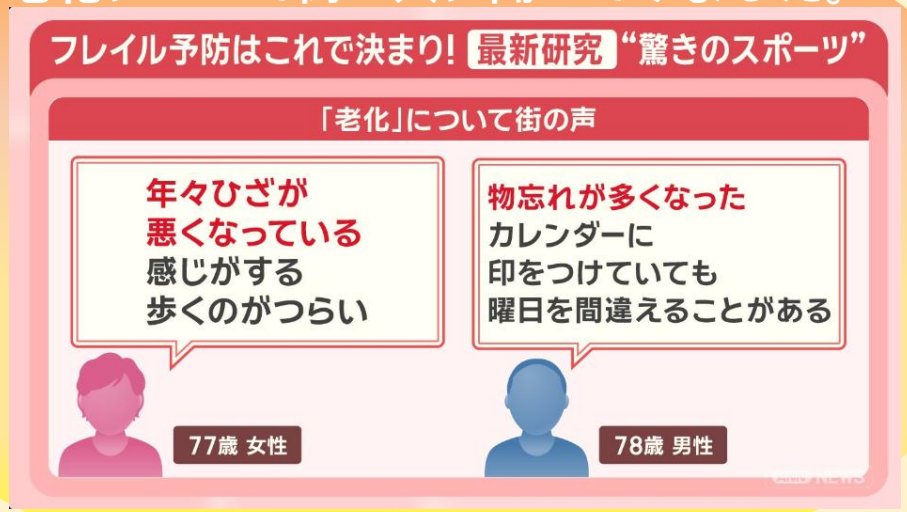
社交ダンス 認知症を予防

2025年11月21日
羽鳥慎一モーニングショーで放映



フレイル予防に社交ダンス
なぜ効果大？

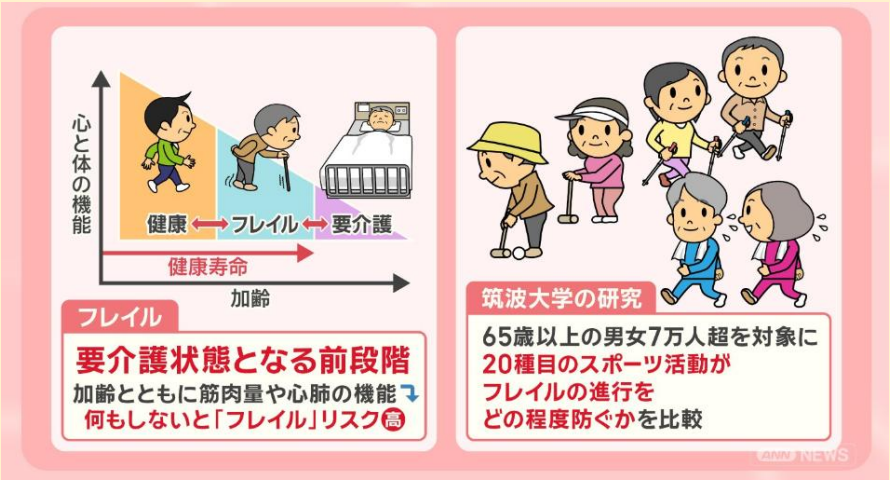
老化について街の人に聞いてみました。



老化は等しくやってくる・・・
正しく楽しく無理なく予防しましょう♪

そもそも**フレイル**って何？？

加齢とともに注意が必要なのが、『フレイル』です。
『**フレイル**』は、**要介護状態となる前の段階**です。



加齢とともに筋肉量や心肺の機能が低下し、**何もしないと『フレイル』のリスクが高くなります。**
この『フレイル』対策について、最新の研究です。
筑波大学の研究です。

65歳以上の男女7万人以上を対象に、**20種目のスポーツ活動が、フレイルの進行をどの程度防ぐか**を比較しました。

気になる結果は

社交ダンスが第１位に！！

はい。

すごいね～
うさおくん、ダンス始めて
良かったね！！
じゃぁ、もうちょっと真面目
にやろうか(*´∇`*)

なぜフレイル予防に効果？

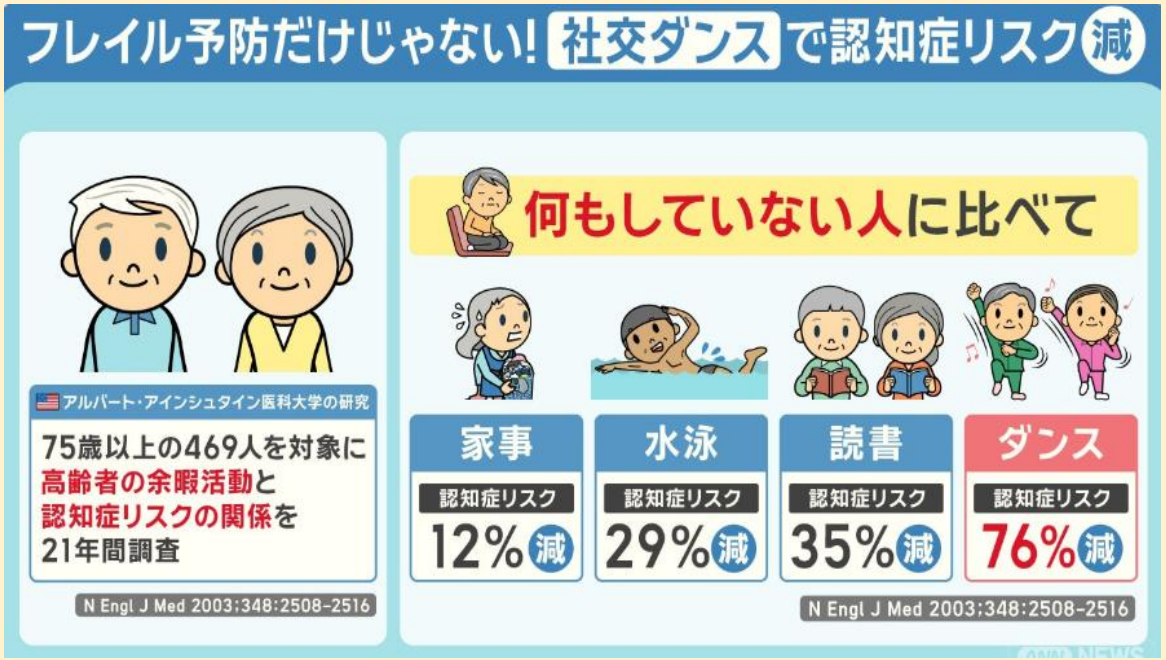
筑波大学 体育系
辻 大士助教

ダンスは多様な動作を含むため
下肢筋力・バランス・柔軟性を
同時に鍛えることができる

高齢者も社交ダンスであれば
ゆったりとした曲調で
無理なくパートナーと交流でき
心理・社会面にも良い影響を与え
より高いフレイル予防効果が期待できる

- ✓ 姿勢改善で若返り
- ✓ 筋力アップで生活向上
- ✓ 足腰の痛み軽減
- ✓ 全身運動で健やかな睡眠
- ✓ 心肺機能アップ
- ✓ 年齢関係なし
- ✓ 他者との交流でイキイキ
- ✓ 表情筋アップで快活に
- ✓ 音楽に合わせてゲーム感覚
- ✓ 達成感で爽快感

フレイル予防だけじゃない！
社交ダンスで認知症リスク減！！



社交ダンスは７６％
認知症リスク減少！！

健康のために社交ダンスを選んだ方
大正解！！

詳しくはこちら→

アメリカのアルバート・アインシュタイン医科大学の研究です。
75歳以上の469人を対象に、**高齢者の余暇活動と認知症リスクの関係**を21年間調査しました。

結果は、**何もしていない人**に比べて、家事をしていれば、認知症リスクは12％減少、水泳なら29％減少、読書なら35％減少でした。
そして**社交ダンス**は、**76％認知症リスクが減少**するという結果になりました。

恐ろしい海馬の萎縮

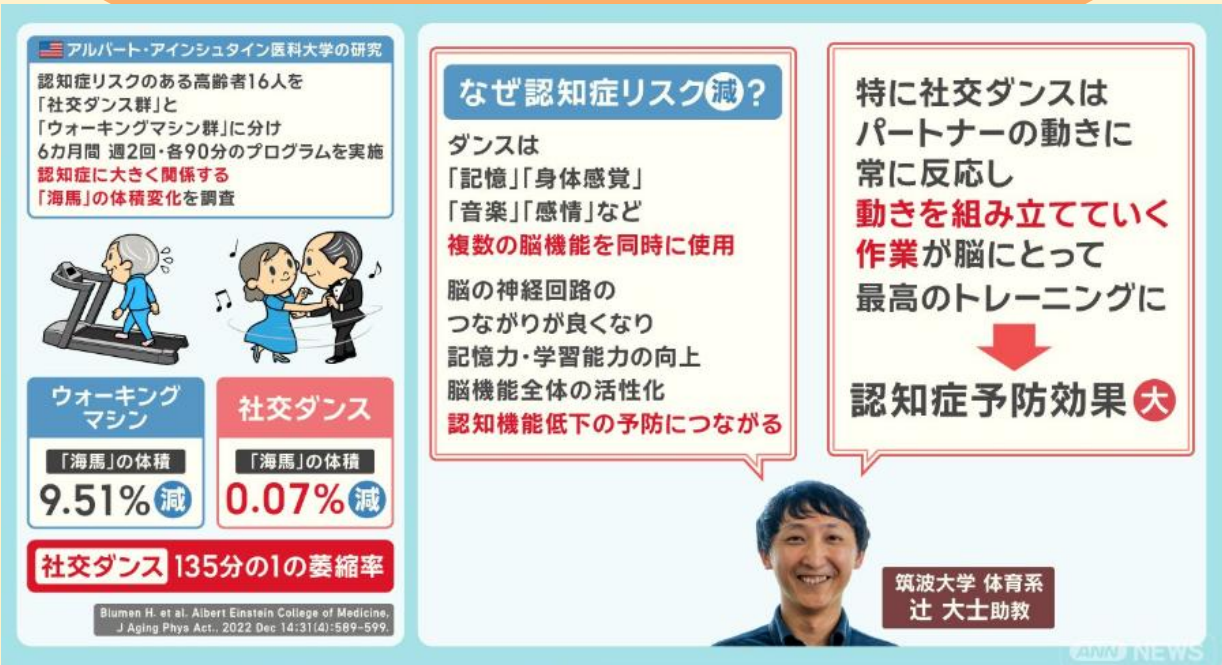
ウォーキングより１３５分の１に！！

こんな研究もあります。

認知症リスクのある高齢者16人を『社交ダンス群』と『ウォーキングマシン群』に分け、6カ月間、週2回・各90分のプログラムを実施。
認知症に大きく関係する『海馬』の体積の変化を調査しました。

記憶を司る海馬は、萎縮すると認知症が進んでいきます。
結果は、ウォーキングマシン群は『海馬』の体積が9. 51％の減少だったのに対し、社交ダンス群は『海馬』の体積が**0. 07％**の減少でした。
社交ダンス群は、ウォーキングマシン群の**135分の1の萎縮率**にとどまりました。
なぜ『社交ダンス』が認知症のリスクを減らすのでしょうか。

「ダンスは、『記憶』『身体感覚』『音楽』『感情』など、**複数の脳機能を同時に使用**。脳の神経回路のつながりが良くなり、記憶力・学習能力の向上、脳機能全体の活性化、**認知機能低下の予防につながる**」
「特に、社交ダンスは、パートナーの動きに常に反応し**動きを組み立てていく作業**が、脳にとって最高のトレーニングになり、認知症予防効果が大きくなる」ということです。



社交ダンスは
最高の健活！！

最高の脳トレ！
最高の生涯スポーツ！
最高の趣味！

みんなに健康でいてほしいから、
みんなに社交ダンスを楽しんでほしいから、
一緒にダンス、始めませんか？

テレ朝NEWS2025.11.24引用
2025.12.30閲覧
https://news.tvasahi.co.jp/news_society/articles/900178318.html