

運動を増やすだけで認知症が予防できる！

どれくらい増やせばいいの？

特に女性の認知症に
効果的なんです！



保健師：大岡睦子

ウォーキングなどの活発な運動を1日 **30分** ずつ追加すると、認知症や、認知症の初期段階の MCI を発症するリスクは **21%** 低下する。

毎日の歩数が **1865 歩** 増えるごとに MCI や認知症のリスクが **33%** 低下する



活発な運動って？

スイミング



ウォーキング



筋トレ

65歳以上の女性は1日4時間は活動していて、3200歩は歩いている。息が弾むくらいの運動は45分程度だったという結果が出ました。あと30分頑張ってみたらいいことが起こりそうですね！