



認知症と運動習慣



前回、MCI（軽度認知機能障害）でも食事や運動、認知トレーニングなどの適切な生活習慣を行うことで**健常な状態に戻る可能性がある**とわかりました。けど、具体的にどうすればいいんですか？

はい、今月もよろしくお願いします。では、運動の影響について考えていきましょう。通信で伝えるにはボリューム不足なので、小出しにしていきますね！今回は、『**運動習慣**』をテーマにしましょうか！



習慣かぁ、私にはないですね。どれくらいのものを運動と呼ぶんでしょうか。家事も運動習慣になるんですか？

大丈夫です！**運動**（身体活動）とは、**安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての活動**のことを示します。（※）

例として **有酸素運動** **筋力トレーニング** **グランドゴルフ**などのスポーツ
ランニング **ラジオ体操** **散歩** **徒歩や自転車での移動** **家庭菜園** **血洗い**
や洗濯などの家事 などがあります。



（※引用：厚生労働省 健康づくりのための身体活動基準）

解説

運動不足に関連して ▶ **約13%**
発症したとされる認知症の方

日本における65歳以上の認知症高齢者数は約443万人（2022年時点）なので、**約58万人**の方がこれに該当することになる。

健常高齢者を対象とした研究によれば、運動習慣がない方は週2～3回以上の運動習慣がある方と比べて、**認知症の発症リスクが約1.82倍高い**と報告されている。

認知症リスク



定期的な
運動習慣が
脳を守る！

- 🌸 **週3回、2時間以上**で認知症リスクが**低下**（以下、運動習慣のない人に比べて）
- 🌸 散歩よりハードな運動（早歩きなど）を**週3回以上** ▶ 認知症リスクが約**50%減**
- 🌸 散歩を**週3回以上** ▶ 認知症リスクが約**33%減**

私たちと一緒に**定期的な運動習慣**を作しましょう！

無理のない運動を続けることが大切です。習慣作りのお手伝いができれば幸いです♪



事業所のご案内

北区

きたくま

- ☒ 浮腫みケア ☒ アロマケア
- ☒ ターミナルケア ☐ 男性看護師
- ☒ 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
- ☒ 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまてらす訪問看護ステーション
きたくま

TEL.096-274-0844

FAX.096-274-2225

〒860-0086 熊本市北区打越町39-33 2F

NEW
OPEN!

西区

ほっぺ

- ☐ 浮腫みケア ☐ アロマケア
- ☒ ターミナルケア ☐ 男性看護師
- ☒ 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
- ☒ 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまてらす訪問看護ステーション
ほっぺ

TEL.090-2581-8031

FAX.096-300-3308

〒860-0072 熊本市西区花園5丁目10-5-103

NEW
OPEN!

南区

あまてらす本店

- ☒ 浮腫みケア ☒ アロマケア
- ☒ ターミナルケア ☐ 男性看護師
- ☒ 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
- ☒ 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまてらす訪問看護ステーション
TEL.096-285-3932

FAX.096-285-8914

〒861-4172 熊本市南区御幸笛田2丁目15-38

あまてらす居宅介護支援事業所
TEL.096-285-3416

FAX.096-285-8914

あまてらすヘルパーステーション
TEL.096-285-1540

FAX.096-285-8914



総合アカウント



菊陽

プラス

- ☐ 浮腫みケア ☐ アロマケア ☒ ターミナルケア
- ☐ 男性看護師 ☒ 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
- ☒ 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまてらす訪問看護ステーションプラス

TEL.096-273-9854 FAX.096-243-2823

〒869-1103 菊池郡菊陽町久保田2885-6 ありえずエイトB

あまてらす相談支援センタープラス

TEL.096-232-8877 FAX.096-243-2823

益城

かみましき

- ☐ 浮腫みケア ☐ アロマケア ☒ ターミナルケア
- ☒ 男性看護師 ☒ 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
- ☒ 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまてらす訪問看護ステーション かみましき

TEL.096-367-5550 FAX.096-367-5551

〒861-2234 上益城郡益城町古閑55-3-3

東区

菊陽

相談支援センター

【八反田店・菊陽店】

- ☒ 女性相談員 ☒ 男性相談員
- ☒ 要医療児者支援体制 ☒ 行動障害支援体制加算
- ☒ 児童・成人とも対応 ☒ 医療職との連携

あまてらす相談支援センター

TEL.096-288-0794

FAX.096-288-0514

〒861-8034 熊本市東区八反田1丁目3-78-2F

相談支援センター
Instagram



菊陽

アロールケア

- ☐ 浮腫みケア ☐ アロマケア ☒ ターミナルケア
- ☒ 男性看護師 ☒ 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
- ☒ 小児・難病・精神・高齢者対応可

アロールケア訪問看護リハビリステーション

TEL.096-288-7888 FAX.096-288-7889

〒869-1108 菊池郡菊陽町光の森7-14-9

西区

はなぞの西花

- ☒ 浮腫みケア ☒ アロマケア
- ☒ ターミナルケア ☐ 男性看護師
- ☒ 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
- ☒ 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまてらす訪問看護ステーション
はなぞの西花

TEL.096-227-6122

FAX.096-227-6355

〒860-0073 熊本市西区島崎5-4-40-B棟

はなぞの西花
Instagram



阿蘇

おおあそ

- ☐ 浮腫みケア ☐ アロマケア ☒ ターミナルケア
- ☐ 男性看護師 ☒ 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
- ☒ 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまてらす訪問看護ステーション おおあそ

TEL.050-3631-1004 FAX.096-300-3164

〒869-2302 阿蘇市三久保578-4 A-1

おおあそ
Instagram



公式LINE・Instagramはこちら▶

ことばの
発達相談室



リクルート専用
Instagram

