

問5) 節分の翌日に立ち上がったのはなあに？

噂の検証 111 犬を飼うと認知症予防になる!?

噂の検証111回目は「わん・わん・わん」にちなんで犬の話題です。皆さんは「犬を飼っている人は健康」という話を聞いたことはないでしょうか。散歩をいわば強制され、身体によさそうな印象を持ちがちですが、健康のために大切なのは「犬を飼うこと」なののでしょうか。実は注目すべきポイントは別にあるのかもしれません。

○ペットと健康、注目される研究

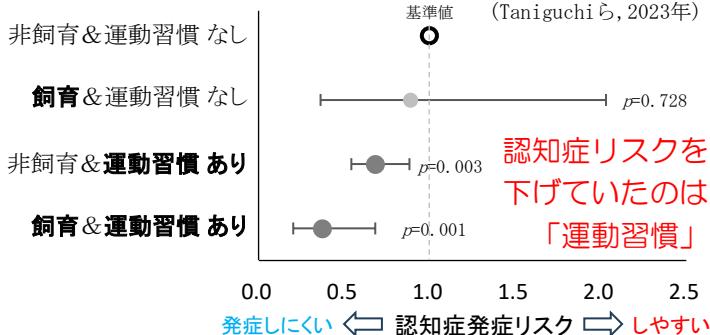
近年、日本でもペットとの暮らしが身近になり、現在飼育されている方は21%、飼育経験がある方は47%という調査結果があります。ペットと過ごすことで生活に張りが出て、気持ちも前向きになるなど、健康面へのよい影響があることは間違いありません。

飼っている ペットの種類



こうしたペットと健康の関係の中でも、特に注目されているのが「犬」です。犬は日常的な世話に加え、散歩などで一緒に身体を動かす機会が増えるという特徴があります。そこで今回は、犬の飼育と運動習慣の有無が認知症の発症率に与える影響について検討した研究を紹介します。

○犬の飼育や運動習慣と認知症発症率の関係



犬を飼っていても運動習慣がない場合は、認知症の発症が抑えられていなかった一方で、犬の飼育の有無に関係なく運動習慣がある人は、認知症の発症リスクが低いという結果でした。犬を飼って運動習慣がある人が最も低く、運動習慣と犬の飼育には相乗効果はあるようですが、何よりも大事なのは自身の意志で身体を動かす運動習慣のようです！

三分体操

体幹+α ⑤ 上腕（二頭筋&三頭筋）



【筋トレ:スタンドスイミング】各10秒×1~3セット



目安:
1秒で左右各1回

リズムカルに
動かす♪

- ① 脚を前後に広めに開き、背筋を伸ばして体を前に倒します。両腕は耳横に伸ばします。
- ② 肘を伸ばしたまま体幹がブレないように腕を交互に動かしましょう。



リズムカルに
動かす♪

- ① ①の姿勢から両腕を体側に沿うように下げ、背筋を伸ばしたまま両腕を後方へ引きます。
- ② 肘を伸ばしたまま体幹がブレないように両腕を同時に上下へ動かしましょう。

不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

←←解説動画はこちら

指導員 A.O

【ストレッチ】各30秒程度

1. 上腕三頭筋

頭上で両掌を合わせます。
肘を曲げて、手を背中方向に下げます。



2. 背中～上腕二頭筋

- 1) 背中上部
肘を伸ばし胸を床に近づけるようにします。
- 2) 背中下部
頭と肘を床面につけて背中を丸めます。

