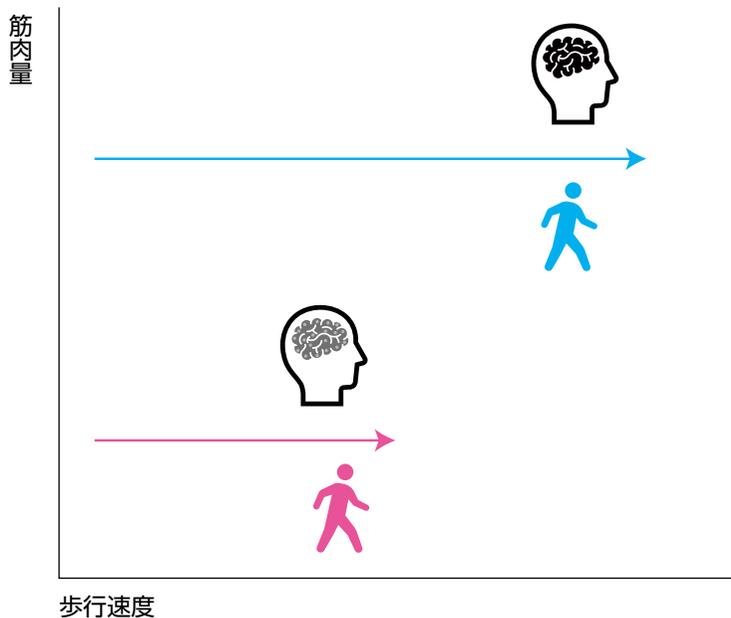


「筋肉を意識し、脳を活性化させることで  
認知症の進行予防につながります」

認知できなくなる（認知症）は、ものが分からなくなり、日常生活に支障が生じる状態です。脳の認知機能の低下にはさまざまな要因がありますが、その進行予防に有効とされるのが有酸素運動による筋肉量の維持と増進です。歩行などの有酸素運動により筋肉への働きかけを行うことで、脳の神経細胞を活発にし、脳の細胞の新生や再生を促すことが期待できます。

健常と認知症の境目であり、そのまま放置すると  
およそ半分の人が認知症を発症するとされる  
軽度認知障害（MCI）にも効果があるマンネン。



筋肉 / 歩行速度とアルツハイマー病の発症率

歩行速度が速い人ほどアルツハイマー病を招く要因とされるアミロイド $\beta$ の蓄積が少ないことがわかっています。