

## 「長く歩く人 認知症なりにくい」

1日に歩く時間が長い人ほど、認知症になりにくいとこの研究結果を、東北大の研究グループが発表した。

調査は、宮城県大崎市の65歳以上の住民1万3999人が対象。1日の歩行時間で「30分未満」「30分～1時間」「1時間以上」の3グループに分け、2007年から約6年間にわたって、認知症になった人がいるかどうかを調べた。

その結果、「1時間以上」のグループで認知症になった人の割合は、「30分未満」のグループと比べて28%少なかった。「30分～1時間」も「30分未満」より19%少

### 東北大の研究グループ発表

なく、歩行時間が長いと認知症になりにくい傾向がみられた。

これらを踏まえ、厚生労働省の「国民健康・栄養調査」のデータも活用し、歩く時間の長さで認知症のなりやすさの関係を試算。仮に「30分未満」「30分～1時間」のグループが歩行時間を延ばし、それぞれ1段階上のグループに移行すると、認知症になる割合を14%抑えられるとした。

65歳以上のすべての人が1日1時間以上歩けば、日本全体で認知症になる割合を18%抑えられる計算になるという。

研究をとりまとめた同大講師の遠又靖文さんは「認知症を予防するため、高齢者に歩く時間を増やすように呼びかける意義は大きい」と話している。