

認知症予防に散歩はありますか？



認知機能テストの成績と日頃の運動習慣の関係を調べた研究によると、日頃よく歩く人はテストの成績が良く、少なくとも1週間に90分(1日あたりにすると15分程度)歩く人は、週に40分未満の人より認知機能が良いことがわかっています。

日頃からの散歩の習慣が認知症予防になる可能性があるのです、皆さんも日頃から散歩することを意識してみてくださいませんか？