

# 『脳活ウォーキング』しよう

脳を活性化するウォーキングとは…

仲間と交流し『ながら』ウォーキングすること、歩きながらの楽しみ(=『ひらめき』)を持ってウォーキングすることで、認知症を予防することができます。

ウォーキング仲間を作ること、ウォーキングしながら出来る楽しみを持つことが脳の活性化に効果的です。



## ★「ながら」ウォーキング

仲間と歩き『ながら』、**脳を使う様々な活動を行う**ことで、脳を活性化する。  
(会話、しりとり、俳句、ステップ運動 等)



### 【効果】

注意分割力、記憶力、  
言語流暢性などを鍛える

国立長寿医療研究センター  
認知症先進医療開発センター より

## ★「ひらめき」ウォーキング

歩くだけでは楽しくないし、長続きしないので、**歩きながらの『楽しみ』**を見つけよう。お互いの体験を話して、楽しさを共有しよう。

### 【効果】

様々な楽しみで脳が活性化  
仲間との交流でも活性化



群馬大学医学部 山口教授より

## ◎有酸素運動による認知症予防効果

ウォーキングなどの有酸素運動を定期的に行うと…

- ① 運動時に脳の血流量も増加し、脳が活性化しやすくなる。
- ② 生活習慣病を予防し、脳血管疾患等から脳細胞を守る。
- ③ アルツハイマー病の原因となる物質を分解する酵素が増える。

## ◎仲間との交流することでの認知症予防

仲間と一緒に活動するだけで、認知症予防の効果があります。

- ① 人数が増えると、脳への刺激も増えて、活発になる。
- ② みんなの意見を聞く、表情を読み取ることに脳が使われる。
- ③ みんなで「相談」「計画をたてる」ことも良い刺激になる。

# 脳活ウォーキングの例

脳を活性化するために、こんな活動を行い『ながら』ウォーキングしてみよう。



## 歩きながら『見つけよう』

- 【植物】 旬のお花を探してみよう  
旬の野菜を作っている畑を探してみよう  
珍しい植物（見かけない植物）を探してみよう
- 【人】 できるだけ多く、同世代の方を見つけてみよう  
たくさんの子供（小学生くらいまで）を見つけてみよう
- 【場所】 近くの神社・仏閣へお参りに行こう  
歴史を感じる場所を訪れてみよう  
きれいな庭があるお宅を探してみよう
- 【物】 赤い車がないか探してみよう  
童心に帰って、昆虫を探してみよう



## 歩きながら『作ろう』

- 歩きながら俳句を作ってみよう  
出会った「素敵」や「面白い」を写真に撮ろう  
（知らない植物・動物などを調べてみよう）  
目に付いた物・景色をスケッチしよう  
（絵てがみや、絵葉書などが手軽です）



## 歩きながら『集めよう』

- きれいな花を摘んで帰って、押し花を作ろう  
食べられる野草・山菜を摘んで料理しよう  
素敵な石を見つけて、置物にしよう  
季節感のある野草を摘んで、花瓶に生けよう



## 歩きながら『交流しよう』

- すれ違った方に挨拶しよう  
同年代の方がいたら、話しかけてみよう  
＊曜日ごと等で、散歩の道順を変えると良い



家族や友人に、脳活ウォーキングでの出来事を話そう。  
できた作品を、みんなに見せて交流を深めよう。