

# ゴルフで 記憶力が 改善されます。

2018年6月、国立長寿医療研究センター、東京大学、杏林大学、ウィズ・エイジングゴルフ協議会の共同研究により、ゴルフで記憶力が改善されることを明らかにしました。

この研究は、習慣的にゴルフをしない高齢者をランダムに週1回ゴルフをする群としない群に分け、高齢者の認知機能低下予防におけるゴルフの効果を検証したものです。認知症予防には、有酸素運動をしながら頭を使う運動が効果的とされており、ゴルフには、ラウンドしながらスコアを数えたり、仲間とコミュニケーションをとったり、認知症予防に効果的な要素が取り込まれています。ゴルフは認知的な健康、健康増進、生きがい、向上心など様々な効果をもたらします。

ゴルフで楽しく  
認知症予防

ウィズ・エイジングゴルフ協議会

