

ゴルフで **脳活**

はじめませんか？

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、
ゴルフで記憶力が向上することを明らかにしました。

**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

参画団体 関東ゴルフ連盟・日本ゴルフ場支配人会連合会・日本芝草研究開発機構・日本プロゴルフ協会・日本女子プロゴルフ協会
後援団体 日本ゴルフ協会・日本ゴルフ用品協会・全日本ゴルフ練習場連盟



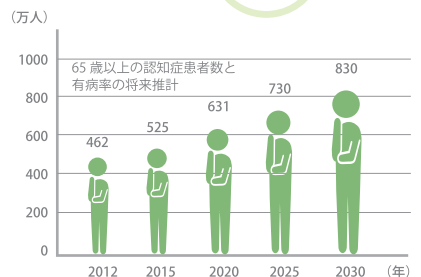
ゴルフで楽しく認知症予防



認知症とゴルフ

認知症は、さまざまな原因で異常な蛋白質の産生や蓄積により脳細胞が死滅したり、働きが悪くなったりすることによって記憶や判断力の障害がおこり、生活するうえで支障が出ている状態のことを指します。

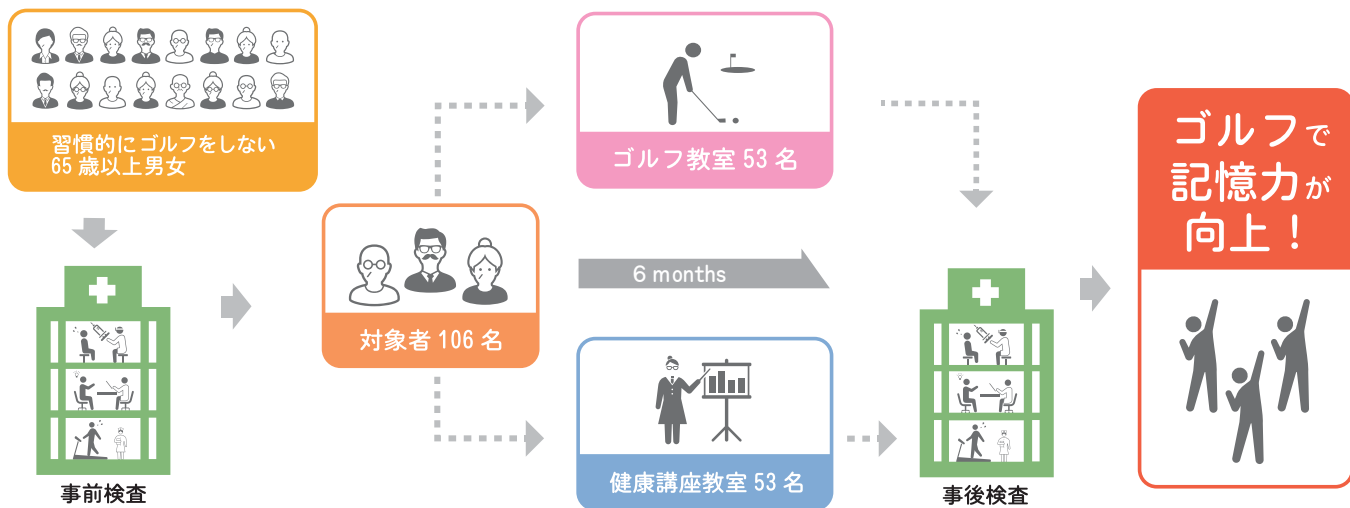
2012年、厚生労働省により、日本における認知症の有病率は460万人を超えると想定され、これは高齢者の約15%に達します。さらに2025年には、約700万人になると見込まれています。認知症の主な原因疾患であるアルツハイマー病や脳血管疾患を完治できる治療法はまだ分かっていません。しかし、認知症を予防したり進行を遅らせたりできる可能性がみえてきました。認知機能低下の予防には、有酸素運動と認知課題を同時に行うデュアルタスク運動が効果的とされ、ゴルフはその要素が組まれたスポーツであると考えられます。



参考 日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究

高齢者の認知機能低下予防におけるゴルフの効果検証

本研究は、習慣的に運動をしない65歳以上の男女106名を、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。検証期間前後に実施した認知機能検査やQOL、うつ傾向等を比較した結果、文章を覚える検査において、覚えた後すぐに思い出す検査と覚えた後15分経ってから思い出す検査、それらの総合スコアがゴルフによって向上しました。



健康維持・増進のためのWAGシニアスクール

ゴルフを始める方、ゴルフ復帰の方、ゴルフを続ける方の身体的・認知的な健康維持、増進のためのシニアスクールを展開しています。詳しくは、お問合せください。



中嶋 常幸 プロ

ゴルフをライフワークに!

『ゴルフをしながら認知症予防』が国内のみならず、イギリスの専門誌に研究論文が掲載されるなどその効果が発表されていると伺っています。また、ゴルフは他のスポーツと比べ技量等の差がありながらも1日一緒に楽しみ、何歳になっても楽しめるスポーツです。ゴルフは技量に拘らず仲間と会話を楽しみながらラウンドしたり、健康のために緑豊かなゴルフ場を歩いてラウンドしたりと、それぞれに応じた楽しみ方があります。単にゴルフをするだけでなく、身体的や認知的な健康維持増進のためにも、永く無理のない範囲で続けていただくこと、そして、未だゴルフをやったことない方にも「ゴルフをライフワーク」としていただき、豊かな人生をお過ごしいただけることを願っています!

