

1日40分

動けば達者に

65歳以上
がんや認知症リスク2割減

1日に40分ほど体を動かす高齢者は10～15分程度の人より、がんや生活習慣病や関節痛、認知症になるリスクが平均21%低いことが、厚生労働省研究班の研究でわかった。結果から厚労省は、65歳以上の高齢者について「1日合計40分体を動かすこと」とする健康づくりの活動基準をまとめた。高齢者向けの基準は初めて。18～64歳向けの基準も作った。

研究班（主任研究者＝国立健康・栄養研究所健康増進研究部の宮地元彦部長）が国内外の論文を分析し、リスク低下を確かめた。活動量が増えると、がんのもとになる細胞ができにくくなるほか、血の流れが良くなることが理由らしい。無理をして体を壊さないよう注意が必要だが、散歩やストレッチ、皿洗いなどどんな動きでも効果があるという。

また年齢に関係なく、活動時間が1日につき10分増えると、がんや認知症などになるリスクが平均3.2%減ることもわかった。宮地さんは「いきなり40分とか1時間でなくてもよい。できることから始めてほしい」と話す。（辻外記子）