

国際アルツハイマー治療機関がエクササイズを効果的な治療法として採用

ノーチラス創始者アーサー・ジョーンズによって 1970 年に書かれた心と体のつながりについての記述が、長い時を経て立証された

2017 年 1 月

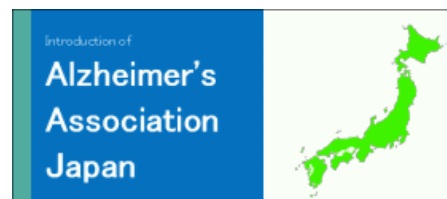


ノーチラスマシンの生みの親であり、また心と体のつながりの研究におけるパイオニアでもあったアーサー・ジョーンズは、1970 年代、つぎのように述べていました。

「自信と自覚は極めて重要だ。なぜなら、それらを持たずにトレーニングしても良い結果は得られないからだ。」

彼のこの持論は対象がアスリートだろうが若手ボディビルダーだろうが一般の高齢者だろうが、はたまたアーノルド・シュワルツェネッガーだろうが、完全に当てはまると説いていました。そして、若い人よりもむしろ 40 歳を超えた人の方が心と体の鍛錬から多くの事を得ることができるだろう、とも。

アーサー・ジョーンズの理論は筋力トレーニングが精神にもたらす影響についての研究に大きな影響を与えました。ウェイン・ウェスコット博士によってアメリカスポーツ医学会 (ACSM) に提出された「レジスタンストレーニングは薬である」と題した論文で、彼は「筋力トレーニングによって認知能力や自尊心、自信を大幅に改善できる」と述べています。



今日、アルツハイマー治療機関や世界をリードする研究機関が、アルツハイマーや認知症を予防する手段として積極的に筋力トレーニングを推奨しています。国際アルツハイマー病会議 (AAIC) は最近、「肉体的な活動のプログラムが認知能力低下やアルツハイマー発症のリスクを軽減する」と報告しています。この分野の専門家であるアンドルー・ワイル博士も日本で行われた次のような研究に触れています。それは認知機能が正常の被験者とアルツハイマー病による軽度の認知機能障害を持つ被験者の両方に 1 年間にわたって中強度の運動をさせる、というものでしたが、結果は正常な被験者も障害を持つ被験者も同様にその 70% に大幅な記憶力の改善が見られたそうです。しかも運動の頻度が高い被験者ほど改善の度合いが大きかったそうです。

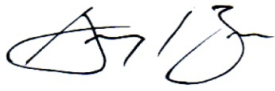


この研究結果は大変重要です。なぜならジャパントイムス紙のレポートにあるように、日本には約 460 万人の認知症患者がおり、さらに約 500 万人の人々が国際アルツハイマー病協会 (ADI) や日本アルツハイマー病協会 (AAJ) が提供するアルツハイマー教育プログラムに参加しているという深刻な状況があるからです。前カリフォルニア州知事のアーノルド・シュワルツェネッガーは州知事時代、かつて心と体についてのディスカッションをアーサー・ジョーンズとした経験を踏まえ、11 月をアルツハイマー月間に制定しました。

ノーチラスシステムの基礎となる理論によると、「運動をスムーズでゆっくりとした正しい動作で行うならば、それほど大きな負荷は必要ない。重たい負荷を使って加減な動作で行うよりよほど効果がある」のだそうですが、これは、心と体を健康に保ちたい全ての人々、特にシニア世代には歓迎すべきことです。

NGJ ブランドソリューションの相馬仁胤社長は次のように述べています。

「筋力トレーニングやエクササイズはアルツハイマーや認知症の予防に効果があるというのが私たちの強い信念です。この信念を主要なメディカルスクール、大学、AAIC、ADI、AAJ などの団体が支持してくれていることは大変誇らしいことです。私たちはこれからもアルツハイマーの研究、エクササイズによる予防ガイドライン、臨床研究、地域活動、個々の治療方法などをニュースレターで紹介し続けていきます。」



Gregory L. Zink
CEO, Nautilus Group Japan

<ノーチラスに関するお問い合わせ>

株式会社 THINK フィットネス
フィットネスプロダクツ事業部
東京都江東区南砂3-3-6
TEL: 03-3645-9801