

## ダンスビュー4月号に「ダンス・健康ホットライン」というシリーズが登場

第1回目の今回は「**ダンスは認知症の予防に効果あり!**」です。

NHKスペシャルで、「社交ダンスが認知症のリスク低減に効果的」ということが紹介されたそうです。認知症の研究・診断のエキスパート、遠藤英俊先生によれば、アメリカで行われた実験結果で、認知症のリスクを低減する活動(レジャー)のベスト6で、ベスト1はダンスだったそうです。

**ほとんど活動をしない人を100とした場合、熱心に社交ダンスを楽しんでいる人は認知症の発生するリスクが最も低く、24%だったそうです。**

なぜ社交ダンスが認知症発生のリスクを低減するかについて、明確な答えは出ていないようですが、「社交ダンスを踊る時に適度な緊張感があるということ、そして、実際に身体を使ったり(運動性)、サークルや教室に通って仲間と触れ合ったり(活動性)、異性との出会い(男女の参加)など、心と身体の両方を刺激することができるからだと思います」と遠藤先生は書いておられます。

私は若いころから仕事人間で、仕事仕事で生きてきましたが、社交ダンスに出会ってストレスが半減し、人生が明るくなったような気がしました。私は、新しく社交ダンスを始めたいとサークルに入ってくる人に、「**社交ダンスを始めると人生が3倍楽しくなりますよ**」と言っています。

認知症で、回りの方達に迷惑をかけることはしたくないですし、楽しくて、認知症予防にもなる社交ダンスですから、一人でも多くの人達にも広めていきたいと思っています。



### ダンスアートアカデミー

ダンスを通して若さと美しさと健康を手にとしましょう