

Dansa med alla och dansa med de som sitter mycket. Våga prova att dansa med minst en ny person varje gång.

Lunds dansklubb Gåsastegets klubbtidning Gåsabladet kommer ut flera gånger per år

FRÅN REDAKTÖRENS HORISONT:

Visste ni att dans kan minska risken för demens. Det finns ca 100 olika sjukdomar som kan leda till demens. Språk, minne och inläring är några förmågor som försämras när demenssjukdomen skadar hjärnan. Det är väl känt att motion stoppar ålderstecken som drabbar kroppens celler när vi blir äldre.



I en stor studie av äldre personer undersökte man vilka fritidsaktiviteter som gav bäst skydd mot demens. Motion som cykling, simning och golf gav inget skydd alls mot sjukdomen.

Dans visade sig vara den mest verksamma aktiviteten. Risken för att insjukna i demens sjönk nämligen med 76 % för dem som dansade regelbundet. Därmed slog dansen till och med korsordslösning, som gav 47 % riskminskning.

Kanske beror dansens starka skyddseffekt på att den innehåller tre ingredienser som tillsammans har visat sig ha positiv inverkan på att motverka demens: man rör på sig, håller hjärnan i mental form genom att räkna steg, och får samtidigt närhet, glädje och gemenskap med andra.

Dansa mera och vi ses säkert på en dansbana någonstans. / Thomas

P.S. Har lyckan nått dig – släpp den inte!