



噂の検証⑧ 片頭痛がニコニコペース運動で軽減する！？しない！？

新年おめでとうございます。本年も運動に励まれている皆さまにとって有益な情報をご紹介できるように精進して参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。今回は片頭痛に悩まされている方から相談を受け、運動との関連を調査してみました。果たして、運動に片頭痛を軽減させる効果はあるのでしょうか？

○ 片頭痛と運動は関連する？

○ 6週間の前後比較では…

(Köseogluら, 2003年)

関連する！



「運動すれば、血液の流れが良くなるんだから片頭痛が軽減するんじゃない？」

関連しない！



「勝手なイメージだけど、かえって運動することで片頭痛になりそうな気がするのよね…」

皆さまはどちらだと思いませんか？

今回は、精神疾患を患っておらず、前兆のない片頭痛に悩む男女40名の患者さん（19-42歳）を対象に、ニコニコペース相当の強さの運動を1回約40分間、週3回、6週間実施して、一定期間における頭痛の頻度や頭痛の長さ、痛さのスケール等を前後比較した研究をご紹介します。結果はいかに！？



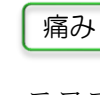
頻度

約50%減少！



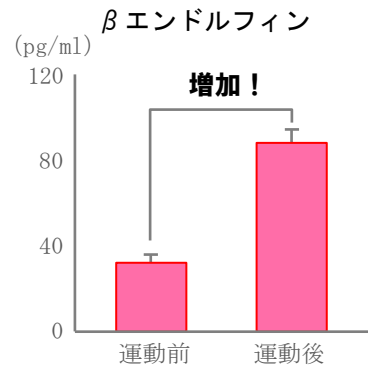
長さ

約50%減少！



痛み

約30%減少！



ニコニコペース相当の運動の継続により頭痛の各指標は全て軽減し、脳内麻薬とも呼ばれ、分泌量が多いほど片頭痛症状が軽くなると言われる脳内ホルモン“βエンドルフィン”が全員増加していました！結論として、片頭痛にもニコニコペース運動は効果あり！片頭痛持ちのお知り合いがいらっしゃれば、ぜひ「一緒にニコニコペース運動をにし行こうよ」とお誘いくださいませ♡！

〇〇へあと一歩

Vol.71 栄養

健康、元気、長寿など様々な目標（〇〇）に向けて“やってみよう”をお届けするこのコーナー。今回は寒い冬を元気に過ごすための“栄養”について紹介します。

「冷え性で悩んでる」そんな方でも血液の流れ(血流)をよくすることで体がぽかぽかと温まりやすくなります。血流がよくなると冬場に増加する心筋梗塞や脳卒中の発症予防にも繋がります。そこで血流をよくするために摂っておきたい栄養素を紹介します。

まずは出来そうな食事の改善から実践し、血流をよくし、体ぽかぽかで元気に冬を過ごしましょう。

やってみよう: 冬ほど大切な栄養素で血流改善 & 体ぽかぽか

マグネシウム

葉酸

不飽和脂肪酸

ビタミンB群

寒さで硬縮した筋肉や血管の DNA など蛋白質合成を促進柔軟性を戻し、突然死を防ぐ。したり、血管を柔らかくする。

血液中のLDLコレステロールを下げ、血液サラサラ。

糖・脂質・蛋白質の代謝を促進し、熱産生でポカポカ。

大豆食品 海藻類

1日の摂取目安
n-3系：約2g n-6系：約10g

ビタミンB1:糖



ビタミンD(プラス日光浴)によって吸収が促進される。

水溶性のビタミン。鍋などにして食べると♫

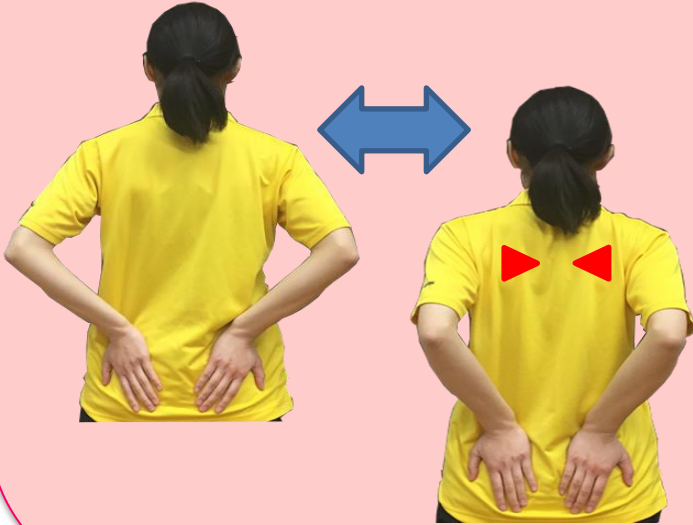
体内で合成できず、摂取が必要な必須脂肪酸。

水溶性ビタミンで排泄され易く、毎日の摂取が必要。

マンスリーチャレンジ

猫背改善！美姿勢！

肩甲骨を寄せるようにして、
両肘をゆっくり小さく動かします



1月						
日	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

実施した日に○を付けましょう！

三分体操

体勢を変えて行なう同一運動⑩ 腹斜筋

不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。

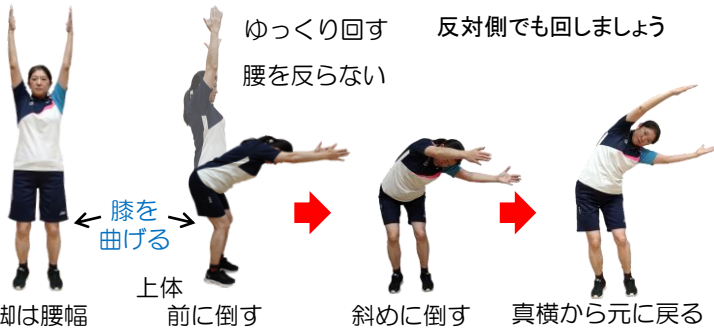
痛みがある時は中止しましょう。

指導員 M.Y

1. 筋力トレーニング(10回、1~3セット)

1) 立位

両腕を挙上した姿勢で、お尻を支点に上体を回します。



2) 椅座位

両手を胸に添え、お尻を座面につけたまま上体を回します。

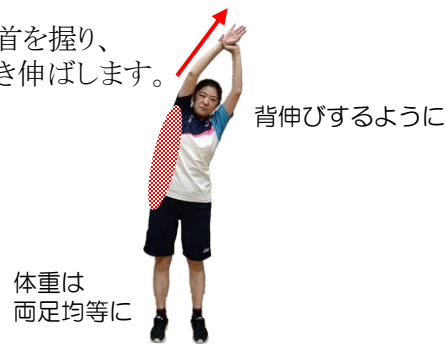
反対側でも回しましょう



2. ストレッチ体操(各20~30秒)

1) 立位

片手で反対手首を握り、斜め上方へ引き伸ばします。



反対も行いましょう

2) 椅座位

片腕を上げ、反対側の斜め上方へ背伸びします。



反対も行いましょう