



噂の検証 ⑧ BDNFが増えると認知機能も高まるですって! ?

認知症という言葉がメディアで飛び交い、皆さんの身近にも心配される方がいらっしゃるかもしれません。事実、認知症は2年前から遂に要介護の原因第1位になってしまいました。そんな中、近年の研究により、“BDNF”という物質が認知症予防のためのキーマンであることが分かってきました。今回はこの“BDNF”に焦点を当てていきます。

○ BDNFとは？

BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor : 脳由来神経栄養因子) は、脳の神経細胞の維持・成長・ネットワーク化などを促す脳機能を正常に保つために不可欠な物質。

(Wikipediaより)

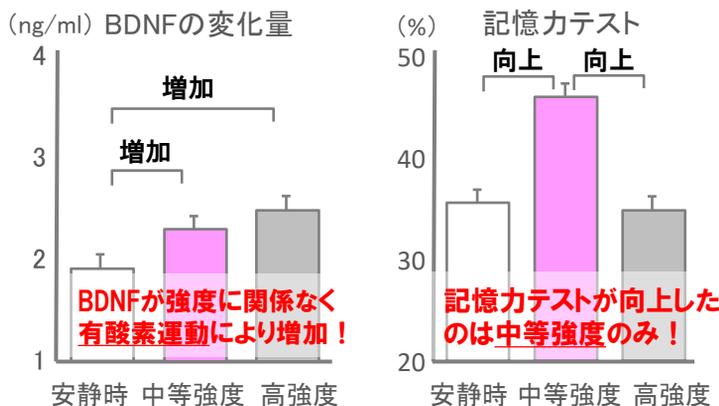
…要するに、認知機能の維持・向上に作用する化学反応を引き起こす上でスタートボタンのような働きをしておるのじゃ



実際にアルツハイマー病などの神経変性疾患の初期段階において、BDNFの発現レベルが低下することが明らかにされています。

一方、有酸素運動によりこのBDNFの発現が高まることも分かっています。ただし、次のポイントを押さえておく必要があります。

○ 強度の違いで認知機能への作用が異なる [Boschら 2021年]



中等強度以上の有酸素運動でBDNFは増加したが、記憶力テストが向上したのは中等強度のみ！高強度でもBDNFは増加したが、記憶力テストの向上にはつながっていなかった! ? 結論として、中等強度の有酸素運動(ニコニコペース運動)が認知機能の維持・向上に効果的！認知症予防！健康寿命の延伸には、ニコニコペース運動の実践あるのみ♡です。

ばなし

ほっこり噺

vol.24

ここは、とある“ほっこりトレーニング室”。全面窓で開放感があり、暖かい日差しと心地よいそよ風が入る中で、10数名がコツコツとトレーニングに励んでいます。

ほっこり利用者さんと 生真面目運動指導員のやりとりと となりで聞いている男性 = 体力年齢? = 呼吸 =

「指導員さへん、体力年齢って何ですか？」

「体力年齢は健康と密接に関係する全身持久力の指標で簡単に言えばスタミナのことですね」

「これが若いとどうなるの？」

「生活習慣病にかかりにくくなることはもちろんですが、体脂肪が燃えやすくなったり、免疫能力が高まったり、疲れにくくなったり、健診結果が良くなったり…と良いことづくめなんです」

「あらま、すごいじゃないの！私をも教えてよ！」

「もちろんです！あ、それとがんとか認知症にもかかりにくいことが報告されてるんですよ」

「これや！これがわいの求める体力の指標やわ。」

「いきなり、ほっこりさんの呼吸クイズ～！！」

さて、この呼吸は何の呼吸でしょうか？

大きく吸って～、お腹を大きく膨らませます…」

「腹式呼吸のことですか？」

「正解！では、次は大きく吸って～、ぶう～」

「美木良介さんのロングブレス！」

「正解！では、次は魚が水の中で…」

「エラ呼吸! ?」

「正解！では、次は水の呼吸、巻ノ型、みなも…」

「鬼滅の刃ですね、出ると思っていましたよ」

「ん～、なかなかやるわね！次は…」

「これぞ、あうんの呼吸!♡」

後で申し込まなあかんわ(なぜか関西弁!?)♡ 今日もほっこりトレーニング室でほっこり噺が続く…

マンスリーチャレンジ

脚力UP！むくみ解消



①壁に手を添え片脚立ちをします

②膝を伸ばし、かかとを上げます

①②を10回繰り返しましょう



3月						
月	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⑫ 腹直筋

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。

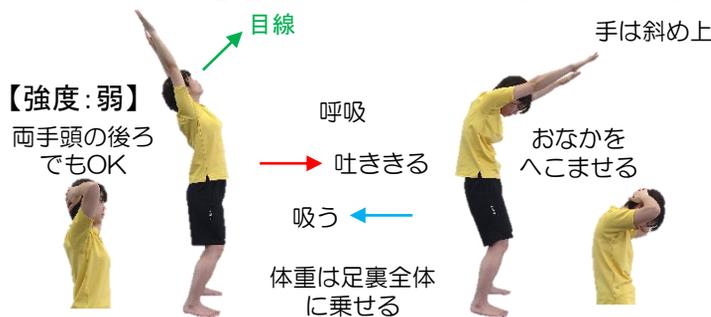
指導員 M.H

1. 筋力トレーニング(各10回、1~3セット)

1) 立位【強度：中】

①膝を軽く曲げ、両手を挙上しやや後方へ引きます。

②ヘソを覗き込むように上体を丸めます。



【強度：弱】

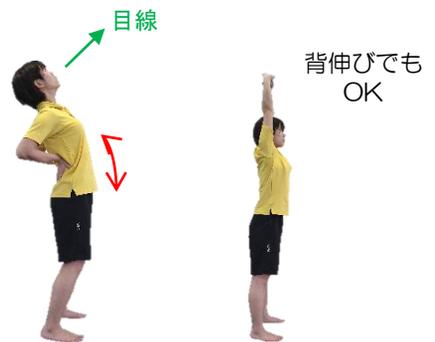
両手頭の後ろでもOK

体重は足裏全体に乗せる

2. ストレッチ体操(各20~30秒)

1) 立位

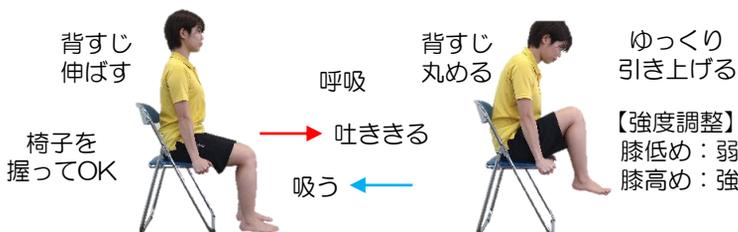
腰に手を当て、身体を後ろに反らせます。



2) 椅坐位【強度：強】

①両手で椅子を上から押すようにして座わります。

②膝を引き上げ、胸とももを近づけます。



【強度調整】
膝低め：弱
膝高め：強

2) 椅子

浅く腰掛け背もたれに寄りかかり、両腕を後方へ伸ばします。



腰痛がある場合は、上半身を後ろに反らす際、軽に行いましょう。