



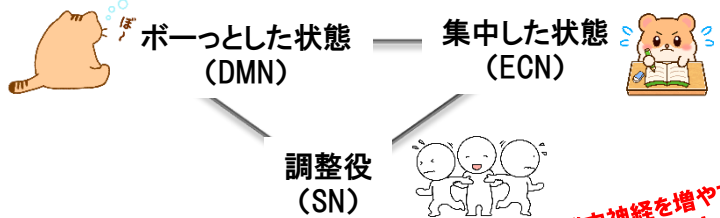
噂の検証 ⑧ えっ？運動による神経新生の効能は認知機能以外にもある！？

これまで運動により神経細胞が新たに作り出され(神経新生)、認知機能の維持・改善に深く関与することを繰り返しお伝えしてきました。最近、この運動による神経新生が認知機能以外にも効能をもたらすことが明らかにされています。いったいどこに効能があるのでしょうか？

○ 心と体をつなぐ脳内3つのN(ネットワーク)により精神状態はコントロールされている

○ その他の運動のメンタルヘルスに対する効果

メンタルヘルスと関連する脳内の炎症系物質の除去効果 (Smithら, 2021年) 自己効力感の向上



最近の研究によると…
これら3つのネットワークが密接に絡み合うことで精神状態が安定すると言われておる。

例えば、うつ病と不安症は、DMN(海馬)とSN(扁桃体・前帯状皮質)の脳構造内の容積の低下と関連しておるのじゃ。

そして、これらネットワークの活動は運動の神経新生による容積増加で活発になることが報告されておる。運動ってやっぱりすごいのお～！！

以前紹介した脳内神経を増やすBDNFもこれに関わっとるぞ！



世界中の論文を集めて精査した運動の効果



不安、不安
感受性の軽減

ドーパミンの
感受性向上



運動により神経新生に加えて様々な良薬をつくる工場が働き出すことで、メンタルヘルスが保たれます。結論として、運動により神経もニョロニョロ増えて体も心も健康体！

DMN:デフォルト・モード・ネットワーク
ECN:エグゼクティブ・コントロール・ネットワーク
SN:サリエンス・ネットワーク

〇〇へあと一步

Vol.76生活習慣

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。今回は夏を元気に過ごすための“生活習慣”について紹介します。

「暑い日が続いて疲れがたまってる」という人が多いのではないのでしょうか？ただ、疲れの原因は暑さだけでなく日常の生活習慣にあるかもしれません。例えば、冷房の効いた涼しい部屋に籠っていたり、疲れるからと運動をしないでいたりすると血液の循環が低下してしまい、疲労が抜けにくくなります。また、暑いからと冷たいものばかり口にしていると胃腸の働きが弱まり食欲低下を引き起こします。規則正しい生活とともに夏の疲れを取り除くためのひと工夫を試してみましょう。

やってみよう:夏に疲れをためないための一工夫

三食バランスのよい食事

涼しい環境で運動を実践

入浴が効果的

ゆっくりストレッチ

主食・主菜・副菜を三食整えてみましょう

週140分以上のニコニコペース運動を行いましょう

40度程度の湯船に5~10分つかるのが目安

血行を促進させ、疲労の回復につながる

まずは一食からでもOK

1日10分でもOK

入浴前後は水分補給

1日何回でもOK



起床後1時間以内の食事は体内時計をリセットします！

自宅でその場ジョギングや階段昇降も効果的

疲れた時こそシャワーで済ませず、湯船でのんびり♪

寝る前に行くと入眠を促進し、眠りの質もアップ！

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



8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

横になったまま出来る運動⑤ 太腿内側

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 A.O

1. 筋力トレーニング(各10~30回)

1) 側臥位脚あげ

① 横になり上側の脚は膝を曲げ、前に出して脱力します。

② 下側の脚の膝を伸ばした状態で、上げ下ろしします。「上げる」を意識



呼吸
上げる：吐く
下げる：吸う

反対側も行います

頭から脚のくるぶしまで
一直線になるように

2. ストレッチ体操(各20~30秒)

1) 仰臥位片脚開脚



仰向けになり片膝を曲げた状態で外側へ開き、同じ側の手で膝を上から軽く押します。

反対側も行います



余裕がある人は、外へ開いた膝を伸ばして行なうとさらに伸びる

2) 仰臥位両脚開・閉脚

「閉じる」を意識

仰向けになり、両手を尻の下に敷き、両脚を上げ、開脚と閉脚を繰り返します。



手の平を床面にして、手の甲にお尻を乗せる

呼吸
閉じる：吐く
開く：吸う

2) 仰臥位両脚開脚



① 仰向けになり両膝を立てます。

② 両膝を外側へ倒します。

両手は体の横で脱力



余裕がある人は、両手をバンザイして脱力するとさらに伸びる