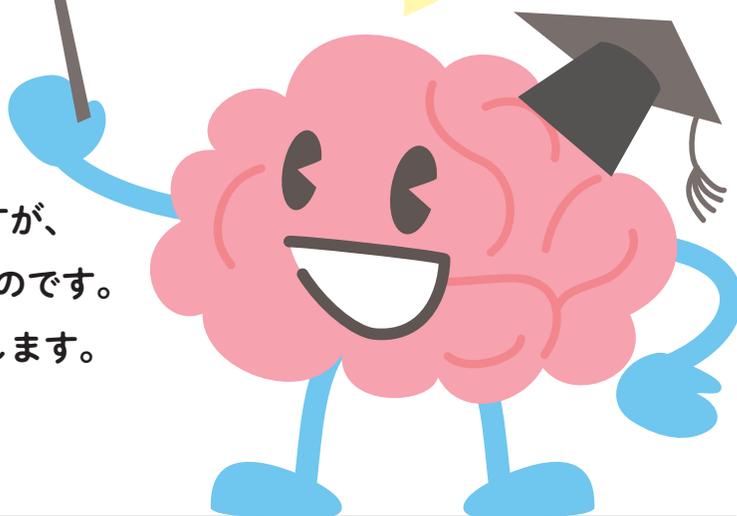


動いて

鍛えて

脳活!



運動と脳。一見すると
まったく関係がないように感じますが、
実は運動することで脳を活性化できるのです。
今回は運動と脳の関係について説明します。

神経のしくみ

人の体には、脳と脊髄から成る「中枢神経」と、脳や脊髄と各臓器や筋肉、手足先までをつなぐ「末梢神経」があります。その末梢神経は、中枢神経からの命令を体の筋肉に伝える「運動神経」と、目や鼻、皮膚など末梢からの感覚情報を中枢神経に伝える「感覚神経」、内臓などのはたらきを調整する「自律神経」に大別されます。

加齢による神経系の変化

加齢によって体や心にはさまざまな変化がおきますが、運動神経や感覚神経が老化した場合、神経の信号を伝える速度が低くなることあげられます。主に、反射の低下・消失、感覚が鈍くなる、筋力が低下するなどです。このうち、認知症予備軍とされる人は、感覚神経の伝達が鈍り、痛みや疲れを感じない場合が多くなります。

刺激が脳を若返らせる

加齢によるものや脳の神経細胞の一部が壊れたために認知機能が低下し始めた状態では、感覚神経に従来の大きさの電気信号を与えても情報がうまく伝わりません。

しかし、筋トレなどの強い信号であれば、失った脳細胞の周囲の生き残った脳細胞が新たなネットワークを作って脳内で情報を伝えられるようになります。



開脚スクワットで脳に刺激を与えよう



感覚神経は、太い筋肉ほどつながっている数が多く、脳に伝わる刺激が大きくなるので、効果が出やすくなります。開脚スクワットは、太もも前面の^{だいたいしとうきん}大腿四頭筋や内ももの^{ないてんきん}内転筋、お尻の^{だいでんきん}大殿筋など大きな筋肉を使います。鍛えている筋肉に意識を集中すると、筋肉から出る電気信号も大きくなるので意識して行いましょう。筋力アップが目的ではないので、頻度は週1回程度で充分です。



開脚スクワット

週1回
やってみよう!



①両腕を胸の前で組み、足を肩幅の2倍程度に開く。ひざとつま先をできるだけ外側に向ける。

②体が前屈みにならないように注意して、背すじを伸ばす。お尻の位置をそのまま真下へ下ろすように、10cmほどゆっくり下げて上げる。これを休まず10回繰り返す。その際、太ももの内側とお尻を意識する。



ゆっくり
×10回

※自分のペースで無理をせず行いましょう。痛くなったら中止してください。痛みが治まらない場合は、医療機関を受診してください。