
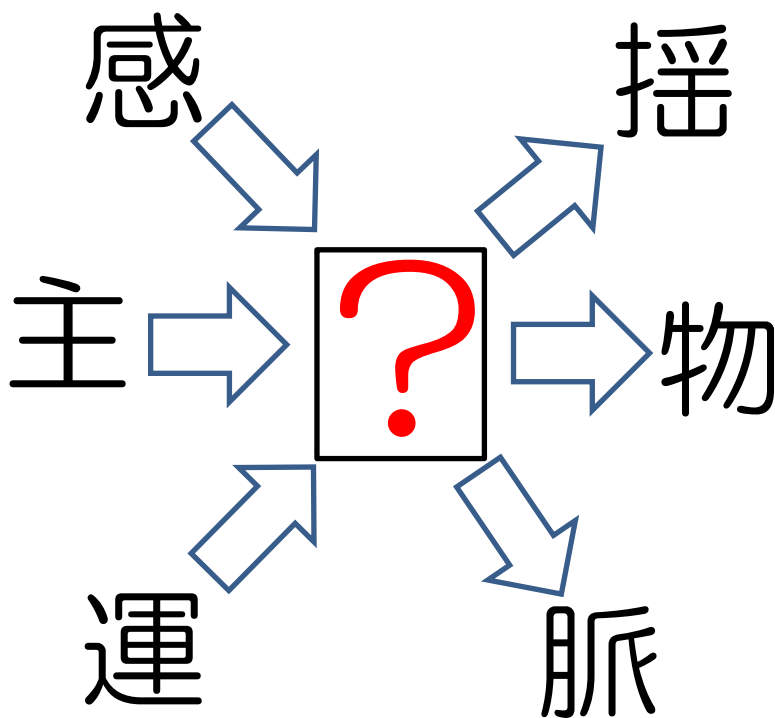


# スポ振通信

## 「脳年齢」

突然ですが問題です。  にはどんな漢字が入りますか？

※？に一つの漢字を入れ、矢印の方向へ読むと2字の熟語が完成します。



答えは最後のページ

すぐに解けましたか？

この問題はほんの一例ですが、「最近物忘れがひどくなった」・  
「読解や計算に時間がかかるようになった」と感じる方は脳年齢が  
高くなってきているのかもしれません。

『脳年齢』名の通り 脳の年齢です。  
考える力の衰えなどを示しています。

# 20代を境に脳内年齢は低下します

脳内年齢の原因の多くが  
「加齢」による脳細胞の  
減少によるものです。

え!?



20代を境に年齢と共に脳内年齢は低下して  
記憶力が低下していった。  
そういえば最近物忘れするようになったな～。

60代になると記憶力に加えて判断力や適応力も  
低下するんです。  
この判断力の低下につけこむのがオレオレ詐欺  
だと聞いたことがあります。



さ・ら・に

「不規則な生活」「睡眠不足」「ストレス」が  
脳内年齢の低下を加速させる原因となります。



そうならないように脳を鍛えよう



# 脳細胞を増やすために運動しよう！

## ◎有酸素運動で筋肉だけでなく脳を鍛えよう！

有酸素運動のひとつとして、手軽に始められるウォーキングがオススメです。ウォーキングでは景色が次々と変化することで、多種多様な視覚情報が脳に入力されるため、「覚醒効果」「記憶力」「理解力」「注意力」「集中力」「意欲」の向上にもつながります。

運動しながら簡単な計算問題や、しりとりなどを行うことで脳を鍛える効果はさらに上がります！



運動のメリットはそれだけじゃない！！

## ◎運動をすることでストレスに強い脳がつくれます！

運動をすると海馬(※)でも、GABAと呼ばれる気持ちの安定に関係する物質を出す神経系が育ちます。特に高齢者では、運動によって、うつ傾向が低下するといった報告もあります。

※海馬とは記憶に関する脳の部位

認知症予防や仕事力アップ、やる気の出ない時には、運動をして心も体も鍛えましょう！  
次のページで様々な運動方法を紹介します！





# どんな運動がいいの？

陸上運動はウォーキングの他にランニングや自重を使ったトレーニングがおすすめです。慣れてきたら水の入ったペットボトルなどを使って負荷を上げてみましょう。目標時間は30分以上。



プールも良い運動ができます。少し息が上がる程度で構わないので歩いたり泳いだりしましょう。歩くときは途中で走ったりして少し心拍数が上がるように意識しよう。いつも歩くだけだと脳や体が慣れてしまって効果が薄くなりやすいです。脳に刺激を与えてあげましょう。



※1 ページ目の問題の答えは「動」でした！

豊中市内の体育施設では、さまざまな時間帯、年齢、対象の方に向けたスポーツ教室を開催しております。運動するなら豊中市スポーツ振興事業団！詳しくはWebで。

<http://www.spotoyo.com/>

公益財団法人

楽しく健康生活

豊中市スポーツ振興事業団