



運動が脳を育てる！ 運動は脳の老化を防ぐ！

運動は、副作用が一切ない薬だ！

☆ 2月の練習会

1、日 時： 2月17日(土曜日) 11:00~12:45

※場 所：板橋区立赤塚体育館室内温水プール

一般用プール 25メートル×13メートル(水深1.1メートルから1.3メートル)

児童用プール 13メートル×6メートル(水深0.6メートルから0.7メートル)

※集 合：地下2階入り口ホール 11:00

※支部会員はどなたでも参加できます。※ご自身で健康管理をお願いします。



☆運動脳 (アンデシュ・ハンセン著「運動脳」サンマーク出版)

有酸素運動で脳細胞が増える！脳が活性化する！

本の要点

1、ストレスがかかると、コルチゾールというストレスホルモンが分泌される。

しかし運動を習慣づけると、やがてコルチゾールがほとんど分泌されなくなり、
ストレスに対する抵抗力が高まる。

2、太古の昔から、人間が生きていくためには運動が不可欠だった。

それゆえ人間は、運動すると「報酬系」と呼ばれるシステムが働き、ドーパミンが放出されて気持ちが
明るくなる仕組みになっている。

3、BDNF は、脳の健康に欠かせない物質だ。

BDNF は、中枢神経系や末梢神経系の一部のニューロン(神経単位)に作用し、今あるニューロンが維持されるようにサポートし、ニューロンの成長を促し、新しいニューロンやシナプスに分化することを促す。BDNFを増やすには、30~40分の有酸素運動を週に3回行うことが有効である。

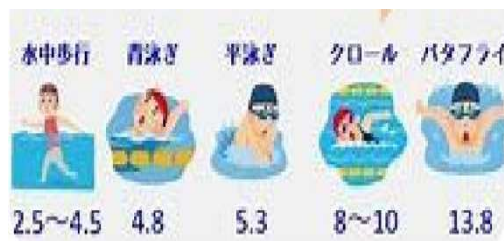
※脳は身体を移動させるためにできていた。「歩く・走る」で学力、集中力、記憶力、意欲、創造性、全部アップ！有酸素運動で脳細胞が増える！海馬が大きくなる！

従来、脳は成人後、衰える一方だとされていた。しかし、成人後も脳内の前頭葉が大きくなり、
死の直前でも海馬の細胞数が増えた人たちがいた――。

彼らに共通していたのは「有酸素運動」を日常的に行っていたこと。

有酸素運動が脳に作用する！

学力・集中力・記憶力・創造性……脳のあらゆる力を伸ばす



☆ 1月の練習会報告 1月20日(土)赤塚プールの練習会は女性0名、男性6名、合計6名
でした。 下赤塚駅前の中華店で懇親会をしました。

