

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)

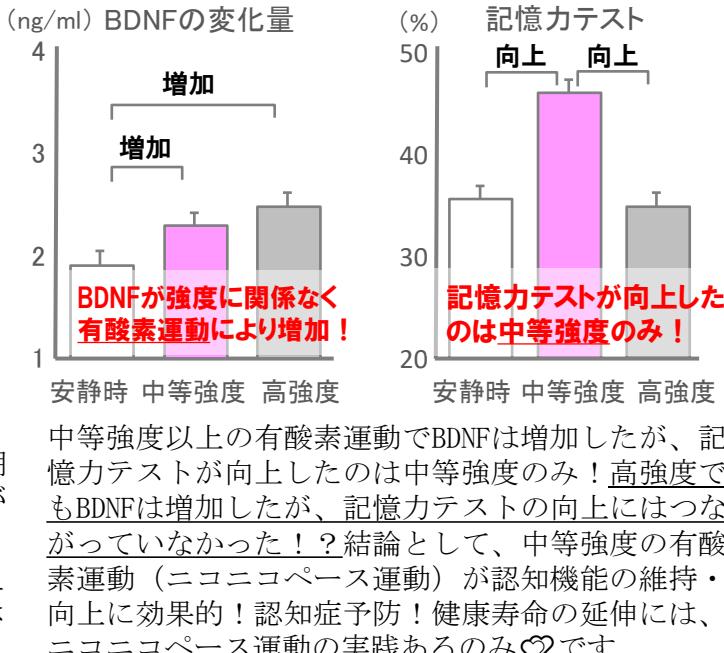
…要するに、認知機能の維持・向上に作用する化学反応を引き起こす上でスタートボタンのような働きをしておるのじゃ



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]



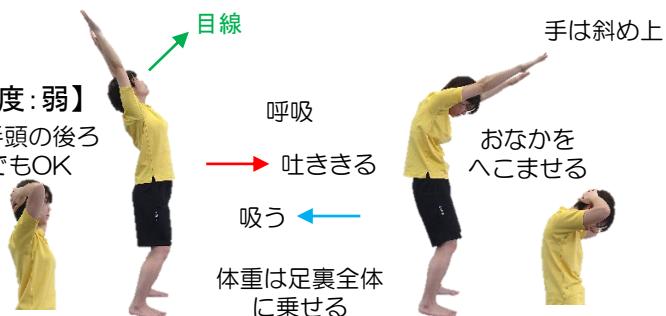
三分体操

体勢を変えて行なう同一運動⑫ 腹直筋

1. 筋力トレーニング(各10回、1~3セット)

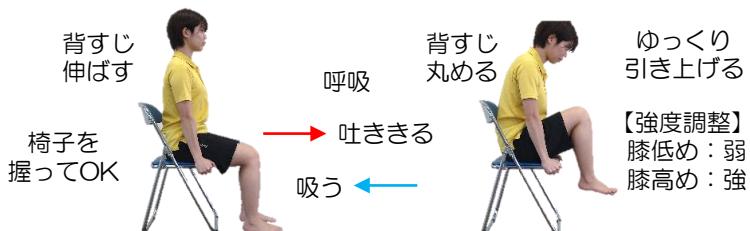
1)立位【強度: 中】

- 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。



2) 椅坐位【強度: 強】

- ①両手で椅子を上から押
すようにして座ります。
②膝を引き上げ、胸と
ももを近づけます。



不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。

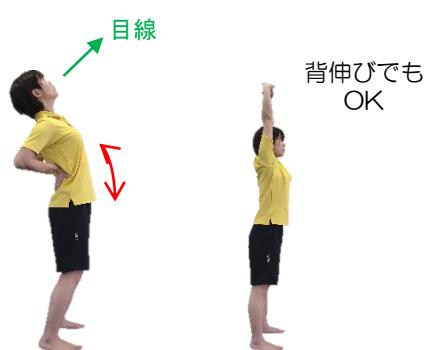
痛みがある時は中止しましょう。

指導員 M.H

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。



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? =
- 「指導員さ~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。後で申し込まなあかんわ(なぜか関西弁！？)」
- 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、壱ノ型、みなも…」
- 鬼滅の刃ですね、出ると思ってましたよ」
- ん～、なかなかやるわね！次は…
- これぞ、あうんの呼吸！♡」

今日もほっこりトレーニング室でほっこり嘶が続く…

令和4年度 築前町民 3月の日程 限定

小学校開催は22日（水）中牟田 小学校体育館です！

受付 18時30分～

無料

メール登録
はこちら→



開催 19時～21時



コスモスプラザ(要予約)

午後(14時～、15時～、16時～)

7, 14, 28日(火)

夜間(18時～、19時～、20時～)

2, 9, 16, 23, 30日(木)

ちくぜん少年大使館(予約不要)

午前(9時～、10時～、11時～)

4日(土)

夜間(18時～、19時～、20時～)

15日(水)

健康づくりの運動を楽しく実践しましょう！