



GENKI NEWS



脳と運動の関係

運動が脳を鍛える!!

新型コロナウイルスの影響で私たちの生活環境は大きく変わってきています。

自粛生活が続き、不安や、ストレス、コロナ太りなど たくさんの方が悩まれていると思います。

今回は運動と脳の関係から、どうしたらお悩みを解消できるかをお話いたします。



運動が脳に与える影響

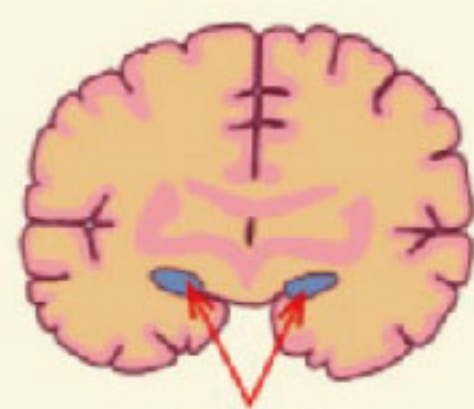
- ① ストレス、不安、うつ等 ➡ 心の安定を助ける、ストレス耐性がつく
気分が明るくなる
- ② 食欲が抑えられない ➡ セルフコントロールができる
食欲を抑えてコロナ太り解消
- ③ ホルモンの変化（女性） ➡ ホルモンバランスが整い
月経前症候群(PMS)の改善
- ④ 集中できない ➡ 集中力が高まる
- ⑤ 加齢 ➡ 加齢を遅らせる、認知症予防



脳の老化も予防する

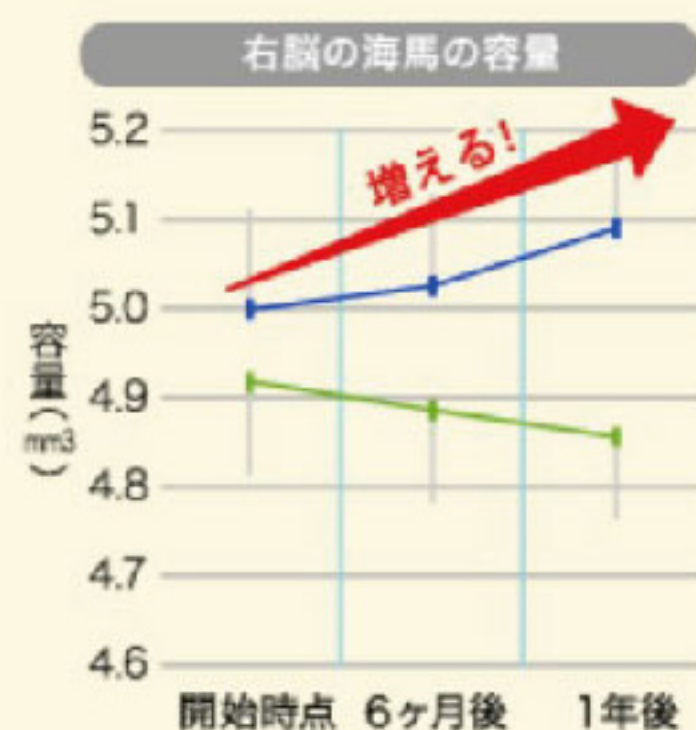
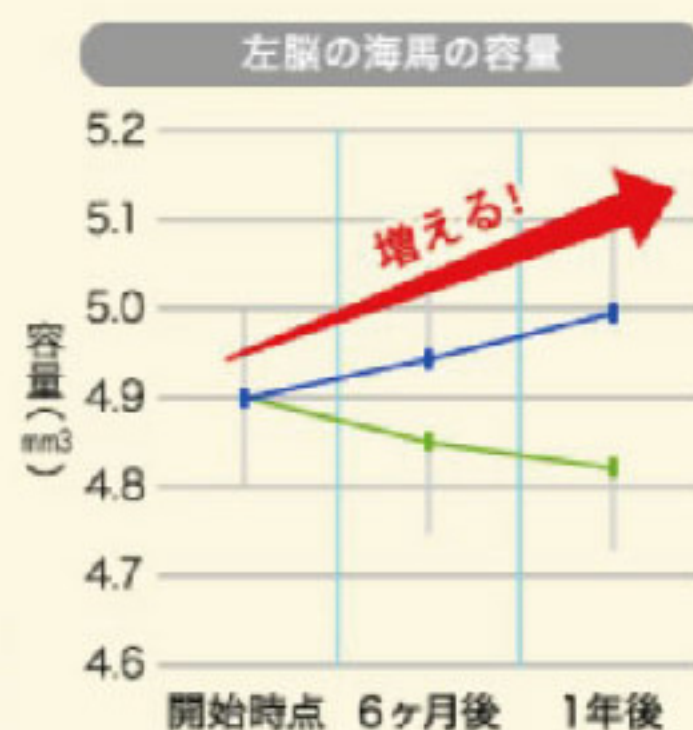
脳の神経細胞は、約140億個以上あります。20歳を過ぎると1日10万から20万個もの細胞が減少し、日々脳の老化は起こっています。脳の活性化には、脳内の血行をよくすることが重要です。運動による筋肉の収縮は血液の循環をアップするポンプ作用があり、脳に大量の血液を与えます。

ウォーキングなどの有酸素運動によって 記憶をつかさどる海馬が1年後に拡大



記憶を
つかさどる海馬

※海馬＝記憶に関する脳の領域。
健常でも1年間に1%ずつ小さく
なるとされ、加齢とともに新しい
ことを覚えるのが難しくなる。



(Erickson et al-2011)

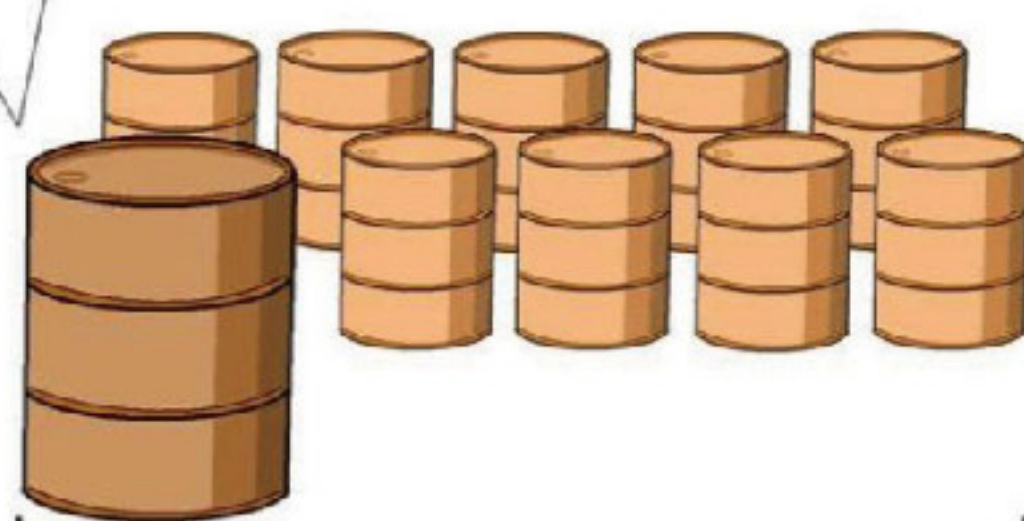
出典:ユニ・チャーム ニュースリリース「今からはじめる「歩く」を通じて認知症予防推進『ソーシャル・ウォーキング』」

なぜ運動で良くなる?

私たちの脳は酸素や栄養素をたくさん消費しています。それらは血液によって心臓から脳へと送られています。運動はこの脳へ送る血液量をおよそ10倍に増やします。運動によって脳への血流が増えるということは、それだけ新鮮な酸素や栄養分がよりたくさん脳に届けられるということになります。そう考えると『**運動が脳に良い**』ということが理解できると思います!!

脳血流

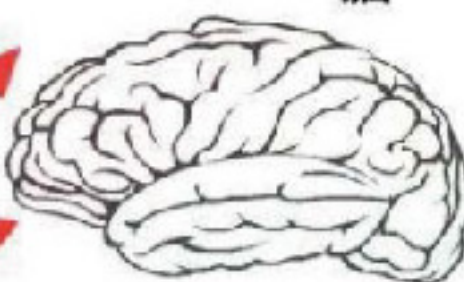
1缶200ℓ



血流

循環

脳



1日でドラム缶 約10本分 (2,000ℓ) の
血液が脳を行き来している。

ウォーキングなど運動によって約10倍に増える!

1日に脳へ送られる血液はドラム缶10本分!

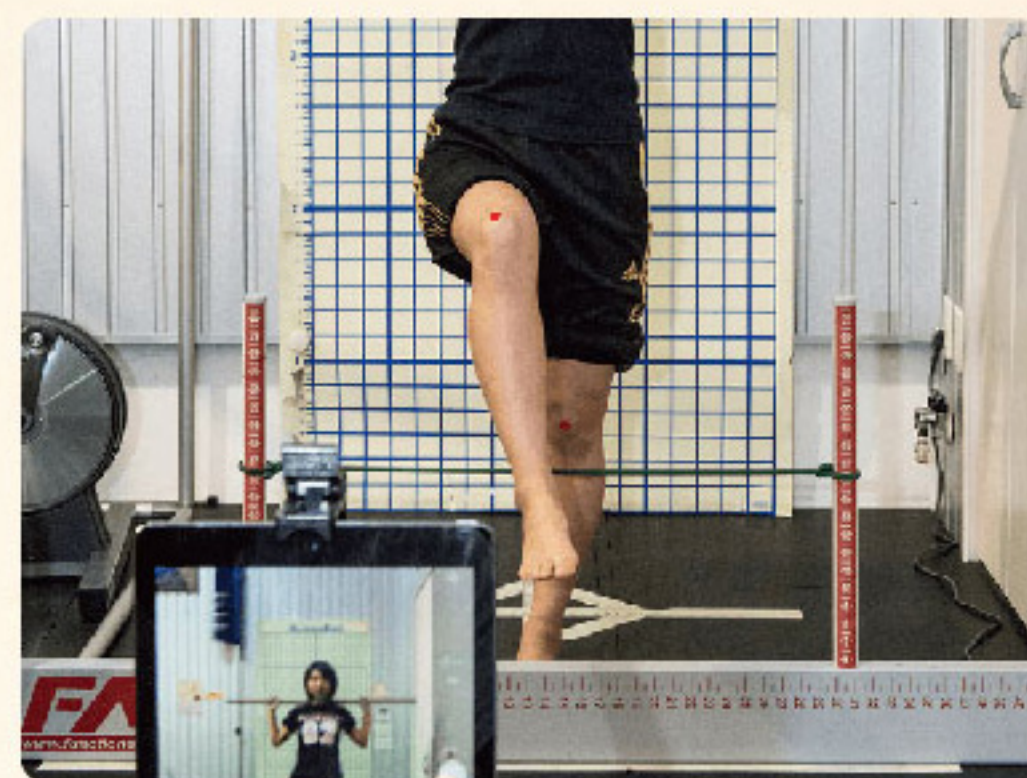


ホグレルフィットネスで脳の活性化

①『測定&評価』

担当トレーナーが体の測定を行い、自分にあった運動メニューを作成！

ストレッチ、コアトレ、有酸素運動を組合せた適切な負荷となっています。



②『パーソナルトレーニング』

マンツーマンなので、正しいフォームで行え、しっかり効果が出せます。

継続してできるようにやる気をサポート！

コロナ太り解消！ストレスも発散！



③『ほぐれるパーソナル』

体の軸と呼吸を整えることで普段からよく脳に血流が流れるようになります

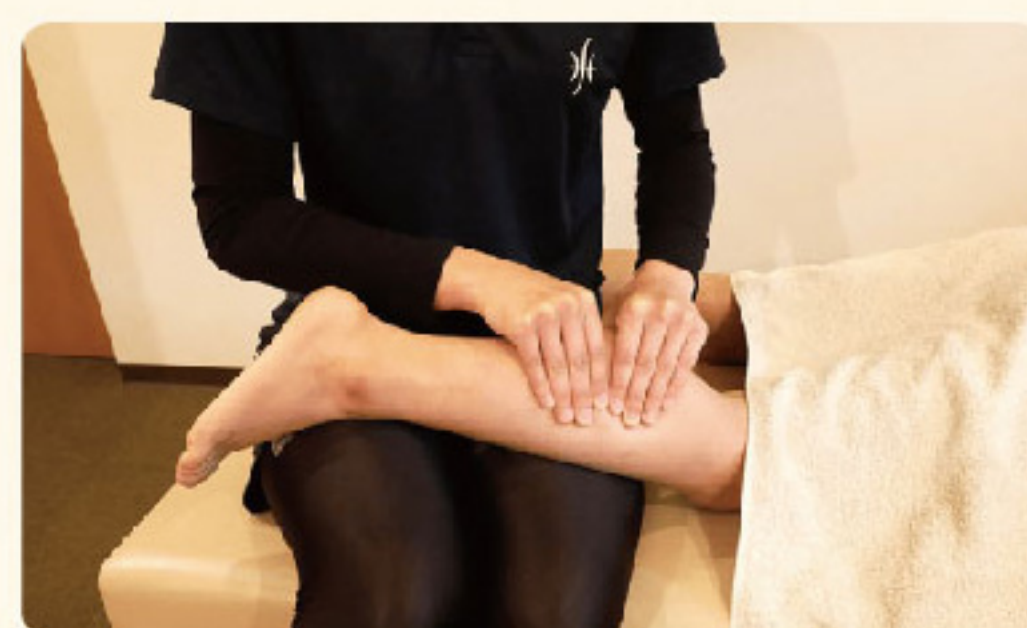
落ち着きがでて、心も安定します。



④『ふくらはぎケア』

専属のセラピストが筋肉の張りを把握し第二の心臓と呼ばれるふくらはぎをもみほぐします。

脳を含め全身に血流が行き渡ります。



検温、空間除菌、マット
マシンの定期的な除菌
感染対策を行っています！



トレーナー活動報告

尾道高等学校 ラグビー部

株式会社タシマ創健の津崎です。

今回は、私がコンディショニングトレーナーを担当している尾道高校ラグビー部の全国高校ラグビー大会の結果とトレーナー活動についてご報告いたします。

尾道高校ラグビー部は、2020年12月27～2021年1月9日に開催されました「第100回全国高校ラグビー大会」に広島県代表として出場（14年連続15回目）しました。一回戦は松韻福島高校（福島）と対戦し、試合後半にバックスがトライの山を築き64-12で大勝しました。続く2回戦は城東高校（徳島）と対戦し、チーム力で圧倒して64-5で勝利しました。3回戦は、前回大会で敗れた京都成章（京都）と対戦し、リベンジに挑みました。試合前半はなかなか流れがつかめず、先制を許しましたが、0-7で後半に進みました。後半に巻き返したい尾道高校でしたが、京都成章の堅守を崩せず、7-28で惜しくも敗れました。



<トレーナー活動について>

尾道高校ラグビー部では、1時間のコンディショニング指導を月に3回行っています。

「コンディショニング」とは、コンディション（カラダの調子）をより良い方向へと向かわせること、または、良いコンディションを維持することをいいます。

どんなに厳しい練習とトレーニングを行っていてもコンディションが悪ければ、十分にパフォーマンスを発揮することができないどころか、大きな怪我にもつながります。それは、競技スポーツの選手だけに限ったことではありません。ビジネスマンや主婦の方でも疲労が蓄積し、肩こりや腰痛などがあることで仕事や家事を思い通りに行えないことがあると思います。

コンディショニングには、多くの手段や方法があります。読書することで体の調子が良くなる方もいれば、映画鑑賞や散歩をすることで心身を良い状態に保てる方などさまざまです。私が尾道高校ラグビー部の選手たちに指導しているコンディショニングは、「正しいカラダの動きづくり」です。ラグビー部の選手たちは、日々、激しいタックルやスクラムなどのコンタクト練習や重量を扱う筋力トレーニングはもちろんです。授業以外でも勉強で机に向かう時間も長く、心身を酷使しています。その生活が習慣となり、いつの間にかカラダの動きや姿勢は偏り、様々な不調を引き起こすリスクが高まります。そこで必要なのがコンディショニング（正しいカラダの動きづくり）です。実施しているプログラムの内容は、呼吸の正常化に始まり、体幹部を安定させた状態での立ち座りなどのヒトの基本動作、ラグビーの動きに近い動作のエクササイズです。これによって怪我の予防と改善、競技力の向上を図ることができます。この一年間では、多くの選手が自主的にコンディショニングエクササイズを実施するようになり、コンディショニングの習慣化がみられました。新年度では、カラダの動きの測定を実施し、選手自身に自分の体の状態を知ってもらい、各々の課題を明確にして、コンディショニングをチームの文化にしたいと思います。

2021年も微力ではありますが、尾道高校ラグビー部の選手が最高のパフォーマンスを発揮できるようサポートしてまいりますので、今後とも尾道高校ラグビー部の応援の程、どうぞよろしくお願いいたします。



〒722-0037 尾道市西御所町6-13
tel:0848-25-5397
<http://www.tashima.jp>



〒722-0037 尾道市西御所町6-11
tel:0848-25-2006
<http://hogrel-fitness.jp>

タシマ デイサービス

〒722-0037 尾道市西御所町6-13
tel:0848-25-2002
<http://tashima-day.jp>



〒729-0141 尾道市高須町584-1
tel:0848-38-2009
<https://tashima-day.jp/higashi/>

