

年とともに脳は老化するの？

衰える知識もあれば、伸びる知性もある

- ・新しい事を憶え、新しい環境に適応していくこと。
流動的な知性は20歳前後がピークとされています。
- ・知恵や知識や経験に裏打ちされた全体を見渡す統括性知識は年齢を重ねて伸びてゆきます



有酸素運動で脳を成長させる

脳に海馬と言う部分があります。パソコンに例えるとメモリーのような働きをしています。これが、有酸素運動を続けることにより大きくなると報告されています。



運動プラス脳トレがさらに効く

持続して行う、しっとり汗ばむ程度の運動を有酸素運動と言います。これをやりながら、脳にもテーマを与える。これをデュアルタスクと言います。

運動プラス脳トレを私たちは目指しています

