

エアロビクスはじめましょう

《有酸素運動とは》

脂肪や糖質を酸素によってエネルギーに変えながら行う、比較的軽い運動のことです(ジョギング、水泳など)

《有酸素運動はなぜ体に良いのでしょうか》

- ・心肺機能の向上・呼吸筋を鍛える。心肺機能を発達させる
- ・認知症の進行抑制
- ・不安や抑うつ軽減
- ・腰痛等の整形外科領域の痛みの軽減等の効果があるとされています



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

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



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ます。

ストレスを和らげるのが若さを保つ秘訣

呼吸を整え、体をリラックスさせ、気持ちを穏やかにすると心のストレスが楽になります