



☆まな☆ スポ!! 2月号



脳を若返らせる処方箋：それは「歩く」こと

・「歩く」だけで脳が若返る？

「最近、人の名前が出てこない...」そんな時は、1日20分程度の散歩を。歩くことで全身の血流が良くなり、脳へ酸素と栄養がたっぷり届けられます。これにより脳の海馬（記憶をつかさどる部分）を直接刺激し、この海馬が物理的に大きくなることが証明されています。「最近、物忘れが...」と感じたら、それは散歩の始めどき。寒いこの季節に外出するのは難しいと思いますが、防寒対策をして、是非歩いてみてはどうでしょうか。

・脳の「ゴミ」を掃除する

歩くことで脳の血流が改善し、アルツハイマー病の原因とされる老廃物（アミロイドβ）が排出されやすくなることが確認されております。1日 20~30 分が目安になります。アミロイドβを効率よく減らすには、少し心拍数を上げることがポイントです。

・継続が大切

脳の構造そのものが劇的に変わるのは一定の期間が必要です。継続して3ヶ月で海馬の萎縮止まり、逆に大きくなり始めるという結果が出ております。まずは1週間。達成できたら、1ヶ月と、継続していくのが大切です。日常の生活で1歩でも多く歩くことを意識するだけでも違います！外で歩くのが難しい方は、トレーニング室にあります、ランニングマシーンでウォーキングもできますので是非活用してください！

《2月のスポーツ施設予定表》



◎スポーツセンター

- ◆ 1日（日） 午前：雪合戦連盟 午後：ほくと園
- ◆ 7日（土） 午前：バレー少年団 午後：少年団体力テスト 夜間：テニス協会
- ◆ 8日（日） 午前・午後：Qカップミニーバレー大会
- ◆ 14日（土） 午前：バレー少年団 午後：雪合戦連盟 夜間：テニス協会
- ◆ 15日（日） 午前・午後：新冠消防団現地訓練
- ◆ 21日（土） 午前：バレー少年団 午後：S-proud 夜間：テニス協会
- ◆ 22日（日） 午前：静内高校バトミントン部 午後：一般開放
- ◆ 28日（土） 午前：バレー少年団 午後：雪合戦連盟 夜間：テニス協会

※お問い合わせ先：町民センター（☎47-2106）