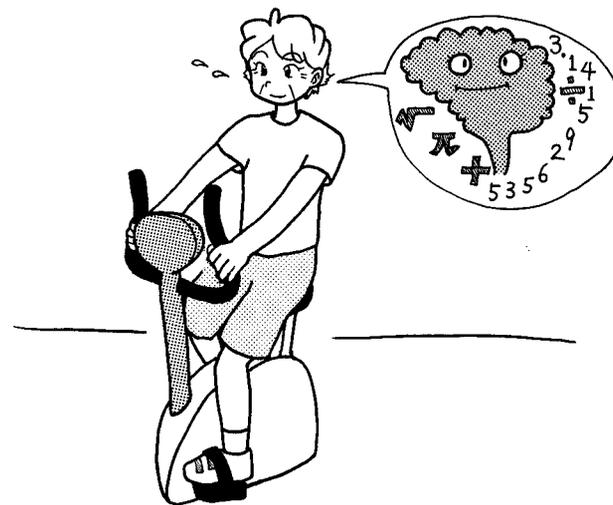


動的運動と高次脳機能の向上： 最適運動タイプ・運動強度を探る

研究代表者 広島大学 松川 寛二

運動習慣が脳の認知機能に影響することが認められつつあり、注目されています。もし運動によるこの作用が明らかにされれば、高齢者のぼけ防止に運動が役立つ可能性も出てきますので、大変に興味深い問題です。この報告書の研究者らは、20歳代の若い被験者に20～60%最大強度の自転車エルゴメーター運動を15分間負荷し、それが認知機能に如何に影響するかを検討しました。認知機能は、色名単語をその意味とは異なる色で示した単語(例えば青色で書かれた「あか」を見せて、その色を即答させるストループテストにより評価しました。その結果、中等度強度の運動(最大強度の40%と60%)では、認知機能が改善される傾向にありました。また、この研究では大脳前頭葉の酸化型ヘモグロビン濃度の分析により脳神経活動を測定したところ、中等度負荷の運動により脳の活動は高まることも示唆されました。したがって、中等度強度の15分程度の運動は脳を活性化するのに有効である可能性が高いことが示唆されました。ぼけ防止に適度な運動は効果的なようです。



中等度強度の運動は、脳を活性化し高齢者のぼけ防止に有効である可能性が高そうだ

