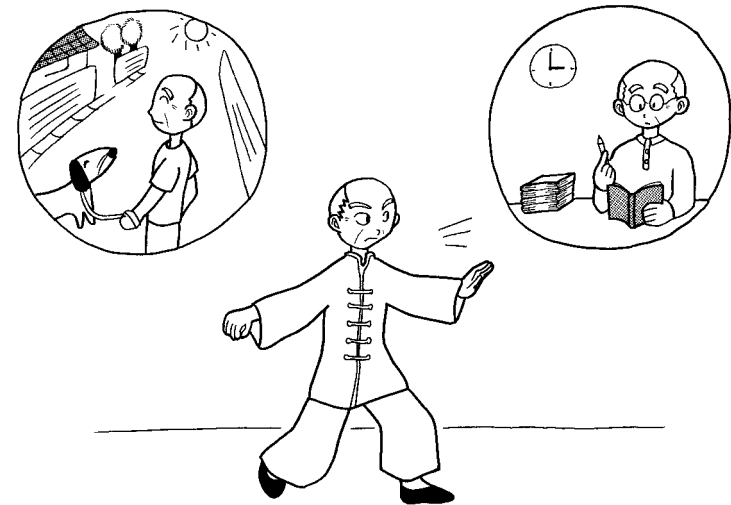


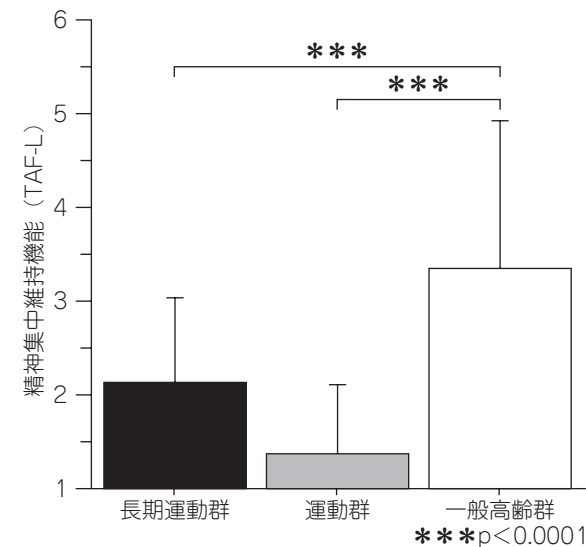
高齢者の大脳皮質活動水準—集中維持機能 (TAF)の変容と運動の影響  
—一般高齢者と長期運動実施者との比較

研究代表者 筑波大学 芳賀 脩光

高齢者における大脳の働きと物事に集中する機能について、運動を継続している人達としていない人達を比較すると、運動を継続することによってそれらの能力が高まりかつ気分が安定してくることを詳細な実験と分析によって確かめた論文です。65歳以上の46名がこの測定に加わり、集中維持機能テストおよび気分プロフィール検査の他に尿中の諸物質を分析していくつかのストレス指標を得たところ、長期運動群や運動群で集中維持機能が優れており、緊張・不安、抑うつ、怒りなどの気分プロフィールも低い結果が得られました。また、老化と運動の観点から酸化ストレスについて見ると有意な差はなく、大脳の集中機能には関与しないことが示されています。したがって、高齢者の習慣的な運動は大脳の血液の流れを増し酸素を充分に取り入れることによって神経の働きを円滑にし、大脳の活動や集中力を高めるとということが認められました。



高齢者の習慣的な運動は、集中力の継続や気分の安定をもたらす



長期運動群、運動群、一般高齢群における精神集中維持機能 (TAF-L) の変容  
長期運動群、運動群は一般高齢群に比較し高い精神集中維持機能を有することを示している