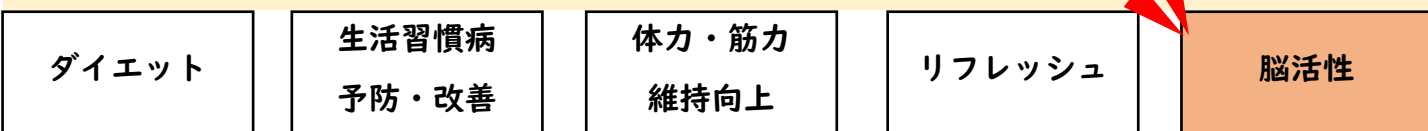


ヘルスアップ通信

— 運動で脳力アップ —

運動が体や心に良いことは、ダイエット、生活習慣病予防や改善、ストレス解消等、ご存じの方も多いと思います。加えて近年、運動が脳や神経へ与える様々な効果が明らかになっています。皆さんが運動を始める、続ける、後押しになれば幸いです。

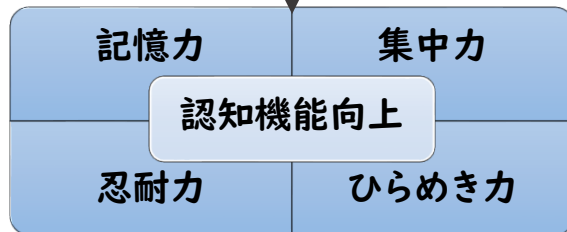
運動の効果



運動の脳への影響



カギは **BDNF** 脳由来神経栄養因子
Brain-Derived Neurotrophic Factor
神経の栄養となって神経を育てる物質



BDNFを増やすために 軽く息が上がるくらいの有酸素運動を

「はや歩き」を1日20～30分 1週間に約150分 を続ける
1回に30分でなくても、出社時10分、昼休み10分、帰宅時10分でもOK

● おすすめ インターバル速歩

「はや歩き」3分、「ゆっくり歩き」3分、合計6分1セットを5セット、目標週4日以上

気分がのらない時こそ歩く 歩くと気分がのってくる

リズムカルな運動を続けると、脳内でセロトニンというホルモンが増えます。セロトニンはストレスや不安を和らげる効果があります。

みんなで歩活（あるかつ）2024春

エントリー期間～4/30 イベント期間 5/1～5/31

健康サポートウェブサービス「kencom」でバーチャルウォーキングイベントを実施します。

ぜひご参加ください。



kencom未登録の方
アプリダウンロード⇒



kencom登録済の方
エントリー⇒



無理はせず、でも積極的に動くことで体・心・脳をリフレッシュし気持ちよく過ごしたいですね。

注) 治療中の方は運動を始める前に主治医へ相談しましょう

参考: 厚生労働省e-ヘルスネット、新潟大学脳研究所HP

発行元: 阪急阪神健康保険組合