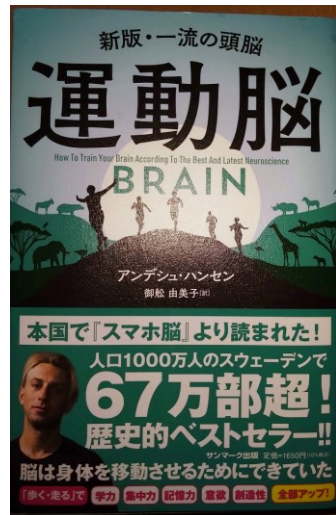


『運動脳』



今回は本の紹介です。著者は昨年、話題になった「スマホ脳」の著者でもあるアンデュー・ハンセン氏です。

運動することは身体に良いということはいままでもないでしょう。それに加えて、最近では運動は認知症の予防にもなるということも新聞やテレビでもしばしば聞くことがあります。この本では、身体面の健康に加えて、「ストレス」「集中力」などの精神的な健康についても書かれています。

これから、精神面の健康についての内容を簡単にまとめて紹介していきますが、「スマホ脳」よりも読みやすい構成になっていますので、ぜひ、実際に購入して読むことをお勧めします。

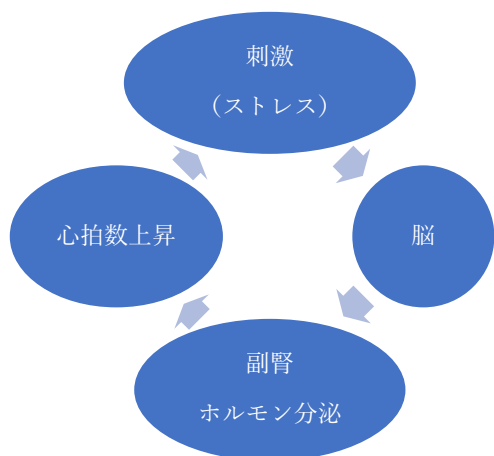
◎ ストレス

ストレスというと悪いものというイメージですが、危険に対して、「闘争・逃走」を促して安全を保つために必要な情報です。ストレスを感じると、

- ① 脳から副腎に命令
- ② 副腎は心拍数上昇のホルモン分泌
- ③ ストレスと闘う、または逃げる

という対処をします。しかし、現代社会は複雑で、「闘争・逃走」で問題解決しないことの方が多いです。

そうになると、ストレスがストレスを呼ぶ（心拍数上昇がストレスとなる）悪循環になってしまいます。



◎ストレスが続くとどうなる？

ストレスによる興奮やパニックを抑える働きを持つのが**記憶にも働く「海馬」**と人間らしさの基である**「前頭葉」**です。

ストレスが続くと、**記憶力が低下したり、自制心が働かない・計画が立てられな**
い・思考力が低下するなどの人間らしさを象徴するような高次元的な脳の働きが衰えてきます。

◎運動でストレスをコントロール

運動をすると心拍数が上がります。それは嫌な刺激を感じた結果ではありません。身体を動かすことで、**心拍数や血圧が上がっても、不安やパニックの前触れではなく、良い気分をもたらししてくれるものだ**と脳に学習させることが出来ます。

◎どんな運動が適しているか

どんな有酸素運動でも良いですが、ある程度は**心拍数をあげる必要がある**のでウォーキングよりもランニングや水泳がよいでしょう。

う。ですが、ウォーキングも坂道を利用すると、平地よりも運動の強度を上げることが出来ます。運動の頻度は週に一回まとめてよりも、週に2、3回、20分以上をおススメします。

◎集中力アップ

「集中力」があるというのは「注意を1つに絞ること」が出来るということです。集中力の高い人は神経伝達物質であるドーパミンの分泌が多い人です。

運動することでドーパミンの分泌が増えます。また、運動負荷が高いほどドーパミンの分泌が増えます。(ドーパミンの材料はタンパク質)

人類は数十万年まえに出現し、約一万年前に農業を開始し、二百年くらい前に工業化社会が始まりました。人類の歴史のほとんどは狩猟採集生活です。

狩猟採集生活をするように身体は設計されているので、たまには自然の中で身体を動かして、原始時代の生活に思いをはせてみましょう。