


# 〇〇へあと一步

vol.12 脳活

健康、元気、長寿など様々な目標（〇〇）に向けて“やってみよう”をお届けするこのコーナー。今回は認知症予防にも繋がる“脳活”を紹介します。


脳の血流は年齢とともに低下しますが、脳の血流を増やすことで認知症を予防できると言われています。脳の中でも認知機能を司る他の領域を制御しているのが前頭葉です。前頭葉の血流量はテレビ視聴やテレビゲーム中と比べ会話や読書の方が多く、有酸素性運動中はさらに増えることが分かっています。運動に脳トレをプラスして認知機能を高めていきましょう。

 やってみよう

## 座って足踏みしながら

4の倍数で膝伸ばし




- 数をかぞえながら(30)まで行いましょう
- 慣れてきたら3の倍数で  をしましょう
- 立って行う時は膝伸ばしを片足立ちにしてみしましょう

## 歩きながら

3の倍数で半歩外



- 数をかぞえながら(30)まで行いましょう
- 慣れてきたら4の倍数で  を握りましょう
- 階段を上る時などにもゆっくり行ってみましょう

## 噂の検証⑫ 人工甘味料はダイエットの救世主?

甘いものの摂りすぎは、肥満のもとです。しかし、分かっているものの、ついつい手が出てしまい、その結果1日の総摂取エネルギー量が増えてしまうというのはよくある話です。そんな中、「カロリーオフ」「カロリーゼロ」を謳っている人工甘味料を使った飲み物をよく見かけます。これらは救世主となるのでしょうか?

○ 人工甘味料は救世主になるとおもいますか?

○ はっきりとした結論は出ていませんが…

以下については、大方見解が一致しているようです。

人工甘味料は…

- 食生活は同じで、砂糖の代わりに使用する場合は、肥満や糖代謝異常のリスクを低減する可能性がある
- 低カロリーだからといって、多く摂取したり習慣化することは、肥満や糖尿病のリスクを高める可能性がある

海外の研究が多く、ライフスタイルが日本とは異なるため、そのまま適用することはできませんが、活用の仕方に気をつければ、減量効果は期待できそうです。“薬も過ぎれば毒となる”。もう、どうしても我慢できないピンチの時に颯爽と現れ、問題を解決してくれる。そういう活用の仕方においては、まさに救世主です!

なる

「甘さが砂糖の何倍もあって、カロリーがないなんて、素晴らしい!」

「炭酸飲料をカロリーゼロのものに変えたら、体重が減ったよ」

ならない

「そんなに甘い話がある訳ないじゃない。人工の物って身体に悪そう」

「カロリーがないのに、糖尿病になりやすいついて聞いたことがあるよ」

インターネットや健康番組等で様々な情報が飛び交っています。健康づくりの支援現場でも上記のように賛否両論の声が聞かれます。いったい何が本当なのでしょう?

### 今月の三分体操

～立位で出来る体操③ 股関節・腰まわり～

3回にわたり、立位のまま出来る体操を紹介します。今月は、股関節・腰まわりです。ウォーキング前後にもおすすめです!

※痛みがある場合は行わないようにしましょう

指導員 U.M.

太もも内側・股関節 20秒程度

太もも裏・腰 20秒程度

股関節・腰まわりの筋トレ 5回程度



- ① 足を大きく広げ、手を膝の上に置きます
- ② お尻を下げ、膝は外に開くようにします

上体を前に倒すと伸びが強くなる



- ① 足を広げ、右足に沿って上体を倒します
- ② 左手を右足の方へ伸ばすようにします

足をかえて反対側も行う



- ① 右膝を曲げ、膝で円を描くように回します
- ② 少しずつ円を大きく描くようにします
- ③ 内回しと外回しを交互に行います

足をかえて反対側も行う