

子供達が過ごしやすい社会のために働く大人が心の余裕をもてるよう支援しています。

カラダを鍛えるだけじゃない！

## 運動こそ最強の脳トレ！

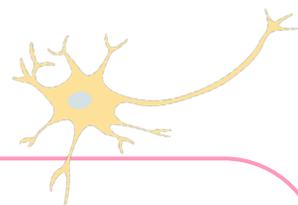
忙しいからと運動しない習慣があたりまえになっていませんか？運動はカラダを鍛えるだけでなく脳を鍛えるのに役立つことが近年わかってきました。



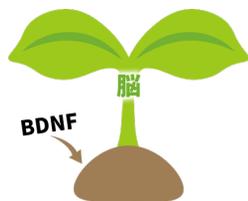
## 運動が脳に与える効果

運動を行うと脳内の血流が増加し、酸素や栄養が豊富に供給されます。これにより神経細胞が活性化し、脳を健康な状態に維持できます。

また運動すると神経細胞の成長や修復に働き、記憶や学習能力を向上させる【**BDNF**】と呼ばれるものが分泌されます。



運動で  
得られる  
効果

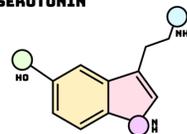


BDNFは脳の働きを良くする「肥料」のようなもの。しかしストレスがかかると、ストレスホルモンのコルチゾールが増加して、BDNFの量が少なくなります。こうなると記憶力や集中力が低下します。

でも運動すると幸せホルモンの「セロトニン」が分泌されて、精神が安定し、ストレスを減らせるのでBDNFの分泌を減らさずに済みます。

ちなみに運動するときは、誰かと一緒に運動するのがオススメ◎

SEROTONIN



こんな運動がおすすめ

週4回 30~40分の有酸素運動



ウォーキング・サイクリングなど → 徒歩・自転車通勤が継続しやすい！

脳トレするなら読書やゲームよりも『運動』が1番！