

# 健康通信 6月号



## ■運動が支える脳の健康

6月に入り、週間天気予報にも🌧️マークが並んで、日本列島も南から梅雨入りしてきました（沖縄は早くも6/8(過去最速タイ)に梅雨明けらしいです…。洗濯物も乾かないし、気持ちも沈みがちなこの季節ですが、明るく楽しいスタッフと一緒に身体を動かして、心もスッキリ、笑顔で過ごしましょう。

### ★運動と脳の関係

運動は健康に良いということは、広く知られていることと思います。一般成人の健康増進には、中等度強度の有酸素運動を、1週間あたり150分以上おこなうことが各種ガイドラインで推奨されています。（皆さんは優等生ですね！）近年の研究から、運動は単に身体に良いというだけでなく、認知機能の向上、加齢に伴う退行性変化や神経変性疾患の抑制、神経障害からの回復など、脳・神経系へも多様な効果をもつことが明らかになってきており、運動は脳の健康にも有益であるとわかってきています。

### ★脳の健康を保つたんぱく質 BDNF

BDNFとはBrain-derived neurotrophic factorの略称。脳由来神経栄養因子と呼ばれるたんぱく質の



一種で、神経細胞の成長や再生を促す物質として知られています（あれ？難しい…。）いえいえ、わかりやすく言うと、BDNFとは脳の健康を保つためにとても重要なたんぱく質だということ。もっと簡単に言うと、BDNFは脳の肥料みたいなもの。脳の細胞を元気にし、記憶力や学習力を高める役割があり、BDNFが少ないと物忘れをしやすく、うつ病や認知症のリスクが上がると言われています。BDNFは脳の老化を遅らせる可能性も持っています。運動を通じてこの成長因子を活性化させることで、私たちの脳を健康に保ち、長く賢い状態を維持する手助けをしてくれるのです。

### ★BDNFの増減にかかわる要因

#### 【増加させる要因】

- ① 有酸素運動(ジョギング・サイクリング)
- ② 食事(オメガ3脂肪酸・ポリフェノール)
- ③ 睡眠
- ④ 環境的刺激(学習・経験・社会的交流)



#### 【減少させる要因】

- ① 慢性的なストレス
- ② 高脂肪・高糖質の食事
- ③ 運動・睡眠不足

脳の健康のためには運動が有効でストレスが大敵だと見えてきます。

理学療法士 奥村 大地

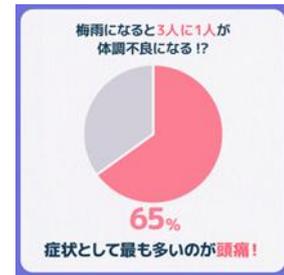
## 運動しないと脳が劣化！？



## 6月に現れやすい気象病と体調管理

### ☆梅雨だる（梅雨不調）

梅雨時期になると体調が悪くなる人が増えますが、3人に1人、また50代女性の7割が梅雨時期の体調不良の経験があるという調査があります。症状として最も多いのが頭痛(65%)で、次いで倦怠感、疲れ、寝不足の順でした



梅雨時期は湿度が高く、湿度が高いと体内の水分が汗や尿として外に排出できずに体内にとどまってしまう。その結果、体内の消化吸収と水分代謝がうまくできなくなり、消化不良が起こりやすく、むくみやすくなります。また、梅雨の時期には気圧の低いことが多く自律神経が乱れて副交感神経が優位となりやすく、体がリラックスモードになってしまい、だるさや眠気を感じてしまいます。天気が悪いことから活動量が普段より減ってしまうため血のめぐりが悪くなりやすく、肩こりや冷えなどの症状も起こります。



### ☆解消にはカリウム摂取を

むくみの解消には、体の余分な塩分(ナトリウム)とともに水分を排出してくれる「カリウム」を摂るようにしましょう。カリウムはきゅうりやズッキーニ、大根、アボカド、バナナなど野菜や果物に多く含まれています。サラダなどの生で食べる他に暖かくして食べるのがおすすめです。

## ★脳を鍛えるには、心拍数を適度に上げる運動が効果的！

心拍数には個人差がありますが、理論上の（大まかな）最大心拍数は「 $220 - \text{年齢} = \text{最大心拍数 (回/分)}$ 」  
例えば 40 歳の最大心拍数は、 $220 - 40 = 180$ （回/分）と、なります。

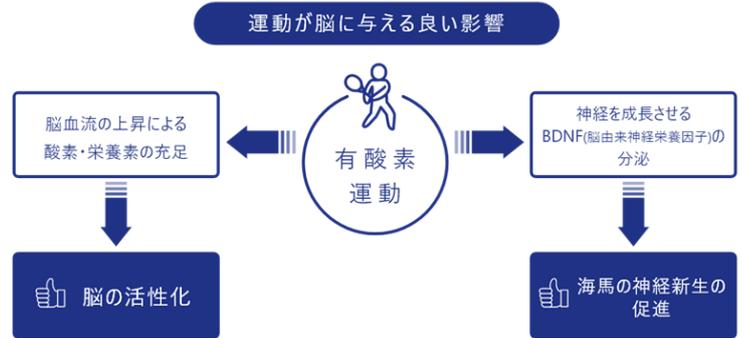
心拍数を適度に上げるための運動強度の目安は

- 低強度の運動：最大心拍数の 55～65%  
（40 歳だと心拍数 99～117）  
ウォーキングや、ゆっくりなジョギングなど
- 中強度の運動：最大心拍数の 65～75%  
（40 歳だと心拍数 117～135）  
やや息が上がる程度のジョギングなど
- 高強度の運動：最大心拍数の 75～90%  
（40 歳だと心拍数 135～162）  
かなりきつい全力疾走など

とはいえこれはあくまで目安。できれば楽しみながら続けられる運動習慣をもつことが、脳にも身体にもよいと思います。

## ★ストレス軽減と脳の保護

ストレスは脳にとっての最悪の敵だということを少し触れましたが、特に脳の「海馬」というエリアは、ストレスに弱い。海馬は私たちの日常や学習して得た情報を一時保存しておく、図書館のような働きをします。（繰り返し入ってくる情報はより大切なものとして、大脳皮質へ長期保存されます。）しかし、過度なストレスが続くと、海馬の機能に障害をきたします。そう、図書館は整理されず、情報は荒れ放題に乱れ、ほしい情報も引き出せなくなります。このように非常にデリケートな海馬ですが、なぜストレスが海馬の機能を障害するのでしょうか。脳は老化に伴い、最も先行して萎縮が始まりますが、脳の中で唯一、海馬だけは神経が生まれ変わり（新しい神経細胞が絶えず生まれる「神経新生」）、萎縮を抑え、増大する可能性もあります。しかし、ストレスによりこの神経新生という働きが障害されるからなのです。ここで面白い研究があり、運動が海馬の神経新生を活発にすることに有効であるという研究結果が出ています。筋肉が運動によって鍛えられるように、海馬も運動の刺激によって神経細胞が増加することが明らかになったのです。運動をすると神経細胞の新生を促す物質が増加し、ストレスによる抑制を解除すると共に神経細胞を増やします。つまり、運動は、ストレスで情報の散らかった海馬の図書館を片付ける清掃員のような役割を果たすことが分かったのです。



### 鶏肉と大豆のトマト煮込み

【材料】2人前

- 鶏もも肉 1枚
- 玉ねぎ 1/2個
- 大豆水煮 1P
- しめじ 1/2株
- にんにく 1かけ
- オリーブ油 小匙2
- 醤油 小匙1
- バター 10g
- 粉チーズ 適量
- ★・トマト缶 1缶
- 砂糖 小匙1
- 料理酒 大匙1
- 顆粒コンソメ 小匙1
- 塩コショウ 各小匙 1/2

【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切り、玉ねぎ、にんにくはみじん切りに、しめじは石づきを切りほぐす。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ弱火で熱し、香りが立ったら鶏肉を炒め、色が変わったなら玉ねぎ、しめじを入れてさらに炒める。
- ③★と水を切った大豆の水煮を入れ、中火で10分程煮る（トマト缶はホールならば適当に崩す）
- ④少し水分が飛んで煮詰まれば、醤油、バターを入れ、火を止める。味を見て、足りなければ塩胡椒で整える。
- ⑤器に盛り、粉チーズを振りかけて出来上がり。  
鶏肉とトマト、大豆の相性抜群で、動物性、植物性両方のタンパク質も一度に摂取できる一品！！

### 【梅雨の時期のおすすめ食材】

「体内に水分が溜まる」ことで梅雨バテに繋がっています。かと言って、水分を取らない！といった対処をしてしまっては返って身体によくありません。適度に汗で水分を流し、体内に水を溜めない食材を選んで日頃の食事を見直してみましょう

●発汗を促すもの：

唐辛子、しそ、しょうが、ねぎ、香菜、香辛料等

●利尿作用のあるもの：

パセリ、納豆、冬瓜、小豆、黒豆、サクランボ、アサリ、ハマグリ、ハモ、昆布、ハトムギ、とうもろこしのひげ根等

●胃腸の機能を高めるもの：

米、長芋、じゃがいも、とうもろこし、キャベツ、いんげん、しいたけ、たら、いわし、すずき、かつお、さば、鶏肉、牛肉等

●体にこもった余分な熱と湿気を取り去るもの：

緑豆、豆腐、きゅうり、セロリ、そば等

このほか、おすすめは、日本の誇るスーパーフード“梅干し”強力な殺菌作用もあり、食中毒の起こりやすい梅雨の季節にはありがたい食材です。