

神経研究所 所内セミナー

日時：平成 26 年 9 月 4 日（木） 17：00 ～ 18：30

場所：神経研究所 3号館 1F セミナールーム

演者：筑波大学大学院人間総合科学研究科 体育科学専攻長

征矢英昭 教授

演題：脳フィットネスを高める運動効果

内容紹介：

ストレスを乗り越え、元気で前向きな快適生活にスポーツライフが有効とされる（脳フィットネス）。私どもはこれを実証し、有効なプログラム開発を進めるため、動物とヒト、実験室とフィールドの双方向橋渡し研究を展開中である。運動は強度により脳の活性部位が異なり、中強度では視床下部を介した抗ストレス効果、低強度では海馬を介した学習記憶促進など特異的な効果が認められる。ヒトの前頭前野でも、最近、10分程度の低～中強度運動が背外側前頭前野を介して実行機能を高めることがわかり、MCIを含む高齢者集団の認知機能向上に寄与することを明らかにした。しかし、鬱病への適用には運動導入や運動環境への工夫も重要となる。本講演ではその点を議論できれば幸いである。

担当・連絡先：功刀（5131）