

マスクを活用する!



気温が急激に下がり、体への負担が大きい時期です。早寝早起きで病気に罹らない健康な体を目指しましょう!

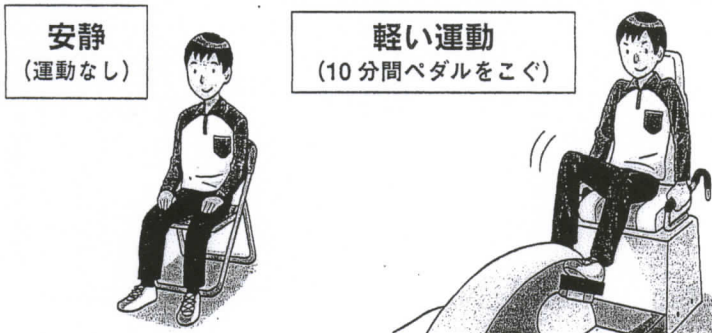
マスクをきちんと着用し、人にうつさない、うつしあわないようにしましょう。「手洗い・マスク・検温・ソーシャルディスタンス」自分自身と自分の周りの人を守るためにしっかり取り組もう!!

脳の記憶力を運動がアシスト?

テスト3週間前、...

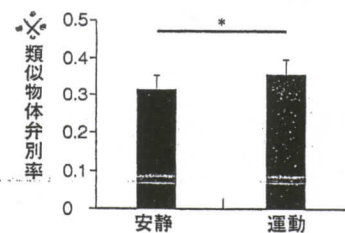
新しい記憶を定着させる時、脳の“海馬”という部分が中心的な役割を果たします。海馬は軽い運動をすることで活性化して、他の脳部位との連携を強めることで、記憶力が向上することが実験によりわかってきました。そのため、10分くらいの軽い運動をしてから勉強をすると、海馬が活性化して、記憶力の向上が期待できます。

運動なしの状態と、軽い運動後の状態でそれぞれ記憶テストを行う実験で記憶力の違いを調べました



(筑波大学・征矢英昭教授の実験より)

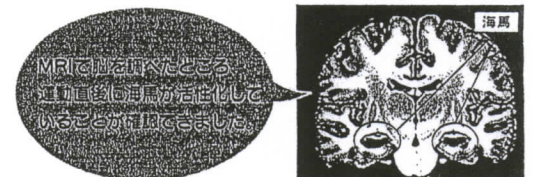
記憶力テストの結果



実験の結果、運動をしない状態より、運動をした後のほうが、記憶力が向上することがわかりました。

※記憶課題で類似物体に対して「似ているが違う」と正答できた割合

運動直後に活性化した脳部位



ラットの実験では運動により海馬が活性化することはわかっていましたが、人で確認できたのは世界初です。K Sawabe, H Soya et al. PNAS 115(41):10487-10492, 2018

10分くらいの軽い運動は NG x

例) ゆっくりウォーキング・体操・ヨガなど



精密検査を除く、定期健康診断が全て終了しました。各検診で対象となった人にはお知らせを配布しています。治療が必要な人は早めに受診するようにしましょう。

