

運動で“脳”を鍛えよう！

今回のテーマは「**運動で脳を鍛える**」です。運動をすることによって、筋肉や心肺機能を鍛えることができる事は、皆様もご存じだと思います。実は運動によって脳も鍛えることができます！

近年の研究で、「**脳由来神経栄養因子**」とよばれるタンパク質の一種が**神経細胞の発生や成長、維持や再生**を促してくれることが発見されました。以上の作用から、このタンパク質は“**脳の栄養**”と呼ばれることもあります。「脳由来神経栄養因子」は有酸素運動によって増加すると言われており、その結果、**認知機能の改善**や**記憶に関連する海馬の容積が増大**すると報告されています。

田中外科通所リハビリでは、
自転車エルゴメーターやステップ台
を用いた有酸素運動を取り入れており、
強度や実施時間はセラピストが個々の
利用者様の状態を評価したうえで適切な運動量を提供しております。
通所リハビリの体験は随時受け付けておりますので、ご利用体験や
ご質問のある方はお気軽に下記の電話番号までお問い合わせください。



田中外科通所リハでは、田中外科ホームページ上で通所リハでの出来事をブログにて随時発信しています!(^^)!是非一度、ホームページにもアクセスしてみてください！



ご利用者様の相談・ご質問はこちらまで!!

田中外科通所リハビリテーション
Tel : 072-805-3553

★無料体験も随時ご案内しております！



医療法人 田中外科
通所リハビリテーション

編集者：杉田 発行責任者：藤井