

脳と身体の 機能アップ!

第3回

『足踏みで脳活性化』

このコーナーは記憶機能向上・集中力アップ・爽快感向上などの脳の機能向上が実証されているエクササイズ『シナプソロジー®』と肩や腰、膝などの動きが楽になる機能改善体操を紹介します。

この体操で脳シャキッと！身体スッカリ！の日々を過ごしましょう。

今回は、足踏みしながら脳活性化『シナプソロジー®』を行います。立位で行っても椅子に座っての足踏みでもどちらでも楽しめます。

シナプソロジー®は戸惑ったり間違ってしまう瞬間が脳の活性化に繋がります。上手くできることを目的にせず、出来なくても楽しみながら取り組んでみましょう！

ステップ ① 基本の動作

足踏みしながら数字を1から数えましょう。その時3歩目で足を止めて片足上げのバランスをとる姿勢を取りましょう。

「1, 2, 3… (止まる)、4, 5, 6… (止まる)、7, 8, 9… (止まる) ……」
(立位が難しい方は座位で行いましょう)



ステップ ② 刺激の変化(スパイスアップ)

数字の代わりに五十音を言いながら行う
「あ、い、う… (止まる)、え、お、か… (止まる)、き、く、け… (止まる)、……」

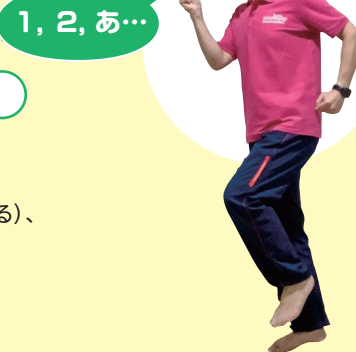
ポイント!

足踏みしながら、発声する言葉を考えていう、2つの課題を同時に行うこと(デュアルタスク)は脳の注意分割機能を働かせます。「あれ? 次の言葉なんだったかな?」と考えたり悩んだり、まるで脳がモヤモヤする感覚が良い刺激となります。



ステップ ③ 刺激の変化(スパイスアップ)

数字と五十音を混ぜて言いながら行う
(パターン①)
「1, 2, あ… (止まる)、3, 4, い… (止まる)、5, 6, う… (止まる)、……」



ステップ ④ 刺激の変化(スパイスアップ)

数字と五十音を混ぜて言いながら行う
(パターン②)
「1, 2, 3… (止まる)、あ、い、う… (止まる)、4, 5, 6… (止まる)、え、お、か… (止まる)、……」



様々な情報を受けて、新しい刺激に対応する事で脳は活性化する。

脳の機能を向上させるには【身体を動かす】【五感からの情報を得る】【言葉を発する】【新しい体験をする】【感情を刺激する】これらの要素を複数同時に行う事が効果的です。

旅先で歩いて散策しながら様々な景色を楽しむ、現地の美味しいものを頂くと、気分がスッカリ、爽快感が向上しますよね。これは脳が活性化している状態。ウォーキングの際に、いつもと違う道を歩き、目や耳から新しい情報を得て脳に良い刺激を入れてみてはいかがでしょうか?



こころ・からだ・すこやか体操企画 石井 誠

健康運動指導士・介護予防主任運動指導員・シナプソロジー® アドバンス教育トレーナー。
兵庫県西宮市を拠点に、関西一円でフィットネスクラブから介護施設まで様々な年代の方に運動指導を行う。エアロビクスからヨガ、筋力トレーニング、肩こり腰痛予防体操、介護予防体操まで幅広く提供。また、指導者養成の研修や自治体や企業などでの健康セミナーなど講師活動も行っている。学生時代は体重が最大で83キロの肥満で運動が大嫌いだった経験から、運動が苦手な方の気持ちに寄り添った指導を心掛けている。

こころ・からだ・すこやか体操企画HP
<https://www.sukoyaka-taiso.com/>

シナプソロジー研究所HP
<https://synapsology.com/sy/>

