

2016年11月

精神と肉体のフィットネス向上に対するノーチラスブランドの約束

筋肉トレーニングがメンタルフィットネスに役立つという医学的証拠が増えています



「不可能なことに挑戦することを止めた瞬間から人生における進歩が終わります。これは肉体でも精神でも同様です。」数十年前、アーサー・ジョーンズ氏はノーチラストレーニングでの身体と脳の繋がりの重要性をこう述べて議論を呼びました。1979年代の当時、身体、運動、脳の関係は個人がコントロールできるものではないと考えられていました。現在、ハーバードメディカルスクールを含む第一線の研究機関が脳と認知機能を改善するために運動を利用しています。ハーバード大学の研究者は規則的な運動は記憶に関連する脳の部分、海馬の容量を増加し、認知スキルを向上すると報告しています。このスキルとは思考、経験、感覚から知識を蓄え、それらを利用して精神的・肉体的作業を遂行する脳の処理能力を指します。

米国老年医学会ジャーナル（Journal of the American Geriatrics Society）が発表した研究では、筋肉トレーニングが脳の構造変化に効果があることを示されました。アメリカスポーツ医学会（ACSM）や米国シニアフィットネス協会および米国運動協議会（ACE）のコンサルタントを務めるウェイン・ウェスコット博士は、筋力トレーニング



の精神面における利点を説いています。その根拠となったのは認知能力や自尊心の向上と言った精神の健康を測る上での重要な指針を特定しようとする多くの研究でした。

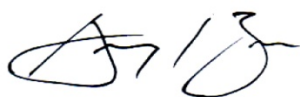
ウェスコット博士はこう結論づけています。「最も驚くべきことは、多数の研究結果が筋力と精神退化=アルツハイマー病との反比例の関係を示していることです。」

日本の厚生省は現在、500万人の日本人がアルツハイマー病に罹患しており、2025年までには65歳以上の5人中1人、または700万人の人がアルツハイマー病を発病すると予測しています。慶応大学の研究者らは、認知症関連の社会的費用は年間14.5兆円（1450億ドル）以上に上ると推計しています。

Keio University



NGJブランドソリューションの社長、相馬仁胤氏も次のように述べています。「筋肉トレーニングに認知症発症率と治療費を下げる効果があることは疑う余地がありません。問題は筋肉トレーニングがこの衰弱性疾患に罹患する高齢者数を低減するソリューションであることを政府と高齢層にいかにか説明するかにかかっています。」



Gregory L. Zink
CEO, Nautilus Group Japan

<ノーチラスに関するお問い合わせ>

株式会社 THINK フィットネス
フィットネスプロダクツ事業部
東京都江東区南砂3-3-6
TEL: 03-3645-9801