

2016年10月

ノーチラスブランドのメンタルフィットネスの約束

最近の研究により裏付けられた身体とメンタルフィットネスの効果



エクササイズは心臓病、脳卒中、糖尿病の予防など、特にシニア世代の健康にさまざまな効果があると考えられています。最近のハーバード・メディカルスクールや有名な医療機関の研究は、エクササイズが記憶力と思考力を保持し、脳に変化をもたらすことを証明しています。

エクササイズを行うほとんどの人々が、エクササイズの後にはストレスや心配事を忘れてしまうと報告しています。最近の医学研究は、この現象は単なる気持ちの問題ではなく、脳がエクササイズに反応するためであると指摘しています。「身体に効果があることは脳にも効果があります。」脳能力協会の脳ヘルスセンターの理事、ダイアナ・パーヴァイス・ジャフィン博士はこう述べています。

カリフォルニア州立大学デービス校のメディカルセンターの研究教授、リチャード・マドック医学博士は Journal of Neuroscience 誌の中で、エクササイズが精神的な問題に対応する脳の強靭さと能力を強化する「メンタルフィットネス」という概念について説明しています。

エクササイズは健康な脳細胞の成長と新しい脳血管の成長を刺激することでメンタルフィットネスを作ります。またハーバードの医学研究はエクササイズが気分や睡眠を改善し、ストレスと不安を軽減すると報告しています。この分野の問題は認識機能障害の原因や一因になるためこれは重要な発見です。



多数の書籍を持ち、ACSM(アメリカスポーツ医学会)の編集コンサルタントであるウェイン・ウェスコット博士は著書の中で「YMCA のノーチラスシニアプログラムで証明された通り、筋力トレーニングや有酸素運動は全ての年齢層、特にシニア世代に効果があります。週 2~3 回、1 時間以内のエクササイズを行ったシニアの参加者は外見、気分、機能が肉体的にも精神的にも改善したと報告しています。研究が終了した後も 9 割以上の参加者がエクササイズを続けています。」と述べています。

ブリガム・アンド・ウィメンズ病院の神経学者でハーバード・メディカルスクール神経学の講師であるスコット・マクギニス博士は次のような結論を述べています。「研究結果でさらに驚いたのは、中程度の強度のエクササイズを 6 か月以上または 1 年間続けることと、ある部分の脳容量の増加に関連性が発見されたことです。」



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