

グループワークシート

提出用

【テーマ】

講義で学んだことを地域に広めていこう！

発表テーマ：第 5 回「^{脳のメンテナンス}睡眠・運動・シラの関係」

●なぜ人はねむるのでしょうか？

- ・睡眠中は様々なホルモンが分泌され、疲れた体を効率良く修復
- ・睡眠には免疫系を高める役割もあり、病気に強くなる。

⇒心と体の健康を保つには眠ることが必要！！

●睡眠中の脳と体のリズム

- ・レム睡眠→主に体を休ませる ノルム睡眠→主に脳を休ませる。
- ・1日7時間の睡眠が一番長生き(0時に就寝、7時に起床)

⇒規則正しい睡眠リズムから心と体の健康に大事！！

*運動と健康について

運動をするとストレス解消や筋肉の緊張緩和、脳内物質が増加等が見られるがこれは運動により心臓から血液が盛んに送り出され脳が活性化しベストの状態になるからです

*運動の効果

筋力向上や心肺機能を高める。脳を育てて良い状態を保ち身体機能や認知機能の維持向上に大きな効果

脳をベストの状態を保つには身体を精一杯動かす。動かない生活は脳が委縮し機能が低下する

*運動と脳内神経伝達物質の関係

ドーパミン(快楽物質) セルトニン(脳内で様々な機能の調節)

ノルアドレナリン(ストレス時に分泌) 運動により脳内物質が分泌され身体の様々な部分に効果を表す

*運動が心にもたらす効果

人間関係の向上、発展・、周囲からの支援(ソーシャルサポート)・体力向上
自尊感情の向上・ストレス症状の緩和

11/17

自律神経の乱れにより

過換気症候群 自分が意図することなく発作的に呼吸が早くなり
 それをやめることができないために血液が過度にアルカリ性に傾いて息苦しさ胸痛
 吐気・手足のしびれなど全身にさまざまな症状を示すもの。呼吸が早くなると
 体内のCO₂が呼吸として排出する量が少くなり、体内にCO₂がたまる。
 ・少量の吸気(O₂) ゆっくりと長い呼吸(CO₂)を繰り返すことにより症状
 として示されているものを徐々に正常に戻ってくる。(岡村)

1. 運動が心にも与える効果
 筋力や心肺機能を高めることは副次的効果がある。
 運動をすることで脳を育て良い状態に保つ。
 運動が生活や脳の萎縮を防ぐ。
 ※ 脳を最高の状態に保つには身体を精一杯働かせよう(汗をかいて)。

2. 脳の経験から
 ① 身体の変化 ② 運動後の気分を気分 ③ 心の浄化 ④ ポジティブになり
 意欲が湧いてくる。
 ※ 心と体はお互いに磨き合い共に作用している事を実感して。

まとめ

脳のメンテナンスには

良「**ライフスタイル**」と「**生体リズム**」が重要!

