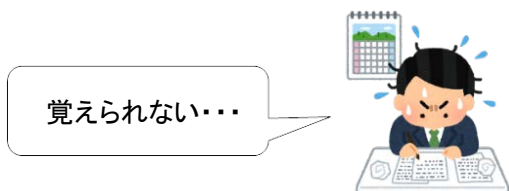




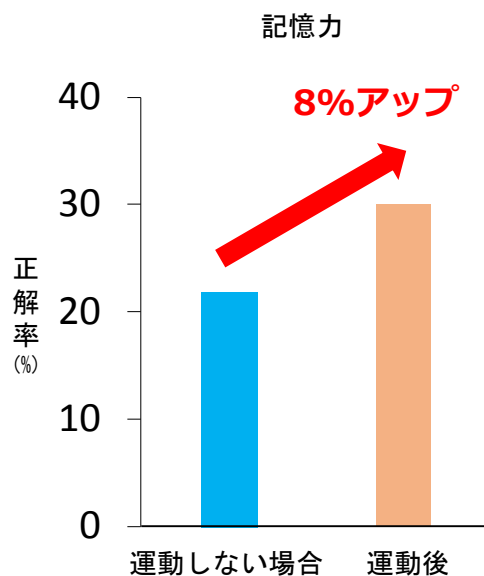
運動した後は記憶力がアップする！

記憶力が下がった・・・と感じることはありませんか？近年、運動すると脳の働きが良くなり記憶力がアップすることがわかってきました。



10分間の自転車漕ぎで 記憶力がアップ

私たちは、22人の成人を対象に、10分間の中強度の運動（少し息が上がる程度の自転車漕ぎ）後、さまざまな物の写真を見て記憶し、45分後に思い出してもらった実験を行いました。その結果、運動しない場合よりも運動後の方が記憶力がアップし、細かい違いに気付きやすくなることがわかりました。



【出典】 Suwabe, Hyodoら, Hippocampus (2016)

何かを覚えたいときは、その前に5～10分ほど“階段の上り下り”や“きびきび歩き”など、少し息が上がる運動をしてみてもいいでしょうか。



階段の上り下り



きびきび歩き

