

EIMってご存じですか？

海外では適切な運動療法で健康維持に繋げるプロジェクト

「エクササイズ イズ メディシン (EIM)」が注目を集めています。



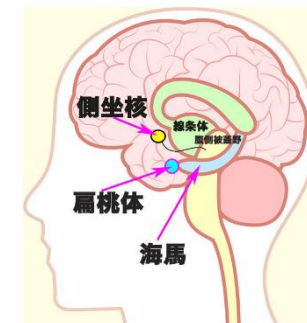
楽しみながらの運動が認知症予防にも高い効果もてる！

脳の記憶を司る「海馬」という部分が、感情に反応する「側坐核/扁桃核」付近にある。運動を

する事で様々な脳内ホルモンが分泌され、幸せや楽しいという感情が生まれると言われています。

つまり、感情に関わる脳内ホルモンの分泌により、その付近の「海馬」も活性化し、認知症の症状

の予防に繋がります。



小集団での体操はより楽しさを共有できる！

2人以上での会話をしながら運動をすることで、より楽しいという感情が生まれやすくなる

との実験データもあります。身体機能に合ったエクササイズを行う事で自己承認を

高める事も期待できます。



【ご利用にあたってのお問合せ】

リハビリステーション マザー
427-5363 (安達・西川まで)

リハビリスタジオ マザー
427-5371 (戸田・山本まで)



リハビリステーションマザー
Waking&Posture Rehabilitation Day Service



リハビリスタジオマザー
Waking&Posture Rehabilitation Day Service