

としま健康チャレンジ!

ためして
100
チャレンジ
10000000000



うつもメタボもスッキリ インターバル速歩 & 健康講演会



日時：11月25日(水) 19:00~21:00 (事前申し込みが必要です)

場所：豊島区勤労福祉会館・体育室 東京都豊島区西池袋2-37-4 (電話 03-3980-3131)
池袋駅西口下車 徒歩約10分、池袋駅南口下車 徒歩約7分

料金：JTRC会員：無料・豊島区民：1,575円・一般：3,150円・ワンコインお試し価格：500円

用意するもの：スポーツウェア・スポーツシューズ、タオル、飲料水など

メリハリウォーキング～インターバル速歩

長野県信州大学が生んだ健康ブランド

医学的根拠にもとづいたところと体のケア

うつ病や認知症などの心の健康に運動が効果があることは医学の世界では、多くの研究報告があり、明らかな事実です。そして、運動が心と体にいいことは誰でも分かっていることでも、毎日の生活で運動を続けるのは大変なことです。

「インターバル速歩」は、トレーニングマシンなどの特別な設備がいらない、早歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返すだけの簡単な運動法です。その効果は、多数の医学研究で実証され、発祥の地である長野県では、市民の多大な支持を集めています。

インターバル速歩の主な効果

- ・太ももの筋力が約15~20%向上
- ・持久力は10%上昇
- ・生活習慣病の危険因子も改善
- ・うつ症状の改善

- 誰でも、いつでも簡単、気分もすっきり!
- 代謝も上がり、脂肪も燃える!
- 効果は医学研究で実証済み!



健康と医学に関する講演『抗うつ薬と運動の脳に対する作用』

うつ病の治療に広く用いられている抗うつ薬には、SSRI、SNRI、三環系抗うつ薬、四環系抗うつ薬などがあります。うつ病の症状の原因となっている脳内情報伝達物質のバランスの乱れを調整する作用を持ち、うつ病の症状改善に効果があります。しかし、副作用も多く、最近、ニュースなどで取り上げられています。

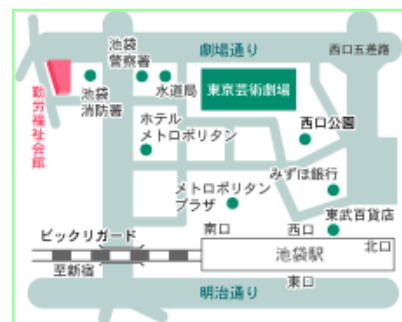
運動は、抗うつ薬と同様の脳への作用があると言われています。運動療法という治療法もあり、抗うつ薬よりも即効性があること、再発率が低いなどが報告されています。運動はこころの健康だけでなく、体の健康にも効果があり、何よりも副作用がないことが注目されています。

医師に聞く こころと体の質問コーナー

自分のことは勿論、家族の心配事でも、病院に行くのはちょっと...こころと体の健康についてお答えします。

講師：鈴木 宏 (青葉こころのクリニック院長)

日本スポーツ精神医学会評議員
早稲田大学スポーツ科学学術院 客員研究員
精神保健指定医
日本体育協会公認スポーツドクター
日本医師会認定産業医
麻酔科標榜医
元東京大学医学部附属病院精神神経科医師
元東京大学保健センター非常勤講師
元プロキックボクシング日本チャンピオン



お申込み・お問い合わせ先：NPO法人JTRCこころとスポーツの健康 東京ランチ(青葉プロモーション)

電話：03-5976-0556 (まるいこころ)

Eメール：aoba@jtrc-tokyo.com

ホームページ：http://jtrc-tokyo.com/

ブログ：http://ameblo.jp/jtrc-tokyo-staff/

