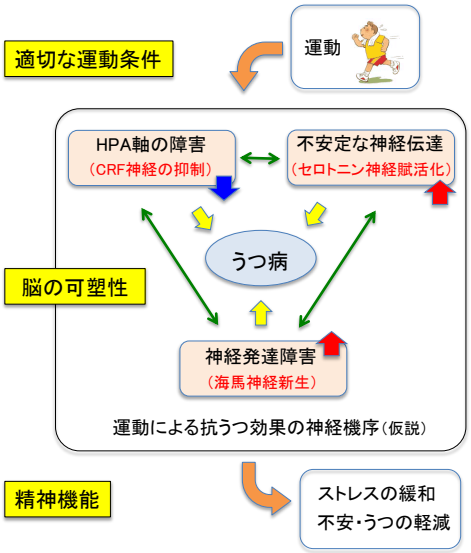
脳を守る／脳機能を高める運動条件の探索

運動で抗うつ・抗不安効果を得るために



運動の具体策 （提案）

- 自発的に行う運動

＜強制運動の場合＞

- 一過性の運動としては
  - 30分以上の運動
  - 低強度運動（LT以下）

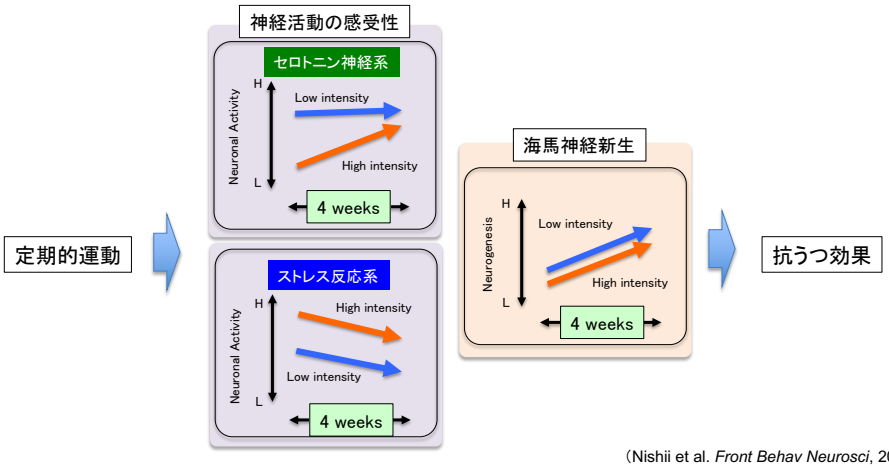
  が有効かもしれない
- 慢性運動としては
  - 低強度（LT以下）の運動でも
  - 継続する

  ことで抗うつ効果が期待される

研究室の実験結果から得られた仮説（提案）

繰り返し運動による脳神経系の適応 － *Hypothesis* －

ートレーニング強度による比較ー



（Nishii et al. *Front Behav Neurosci*, 2017）