

## ワンポイントアドバイス!

### 音楽に合わせて楽しく運動♪

芸術の秋・運動の秋とよばれる季節になりました。気温も下がり涼しいこの季節に音楽に合わせて身体を動かし、芸術と運動の両方を楽しみませんか？気分も身体もリフレッシュさせましょう。

#### 音楽と運動♪

音楽のテンポ・リズムは心拍に影響し、自律神経を高める働きがあります。



音楽には集中力を高め、長時間の運動も苦痛に感じさせない働きがあります。



#### 効果を引き出すポイント!

自分の好きな音楽を使おう♪

#### 認知症予防にも♪

日本神経学会 認知症ガイドラインより

運動 ▶ グレード B  
(科学的根拠があり勧められる)

音楽 ▶ グレード C  
(療法) (科学的根拠は乏しいが勧められる)

#### 運動 + 音楽



運動に音楽を加えることで更に、認知症予防や進行を遅らせることへ効果的であるというデータが明らかになってきています。

#### さあ、始めよう♪

誰もが知っているラジオ体操や、好きな音楽を聴きながらウォーキング・ランニングをしてみたいはいかがでしょうか。

