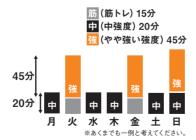


カリフォルニア大字 Kripke DF.et al: Arch Gen Psychiatry 59: 131-36. 2002 をもとに作成

図2

「脳のパフォーマンスを高める「理想の運動」



「私が実践する運動スケジュール」

17:00 ~ 加圧トレーニング (ハードな筋トレ) 30 分 +ウォーキング 30 分 (途中30秒の全力疾走を数回はさむ)

火 特になし

水 朝散歩 15 分

木 19:00 ~ 古武術 2 時間

15:30 ~ ボクササイズ 45 分 +ウォーキング 15 分 (途中30秒の全力疾走を数回はさむ)

土 特になし

= 朝散歩 15 分

※これに加えて、外出時の速歩き、階段利用