



運動・食事を基盤とした認知機能および 心の健康支援に関する基礎研究

[キーワード: 認知機能、心理学、運動、食事]

講師 藤原 秀朗

<研究の概要>

近年、心や認知機能の不調は、医療や介護にかかる社会的負担の増大と深く関係している。このため、生活習慣の改善によって不調を未然に防ぐ「予防」や「未病」への関心が高まっている。

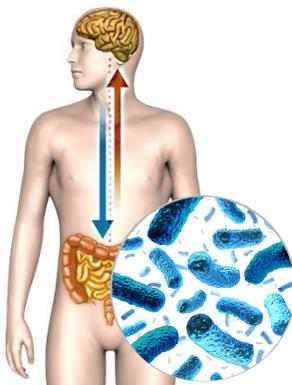
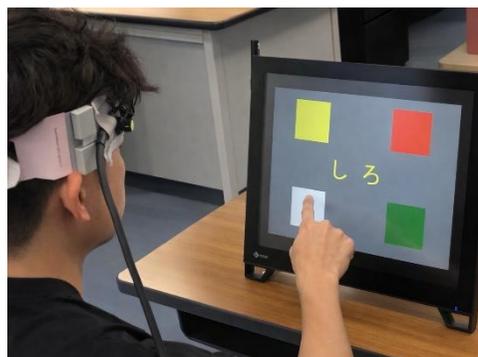
本研究室では、身体活動や食事といった生活習慣が、心・認知機能、ならびに脳機能、心拍動態、腸内細菌叢などの身体機能とどのように関連するのかについて、基礎的研究を進めている。

① 運動と認知機能・心との関係

運動が認知機能および不安低減に及ぼす影響について、脳活動、自律神経、瞳孔反応に着目し、その生理学的機序を検討(科研費:「低強度運動による抑うつ気分軽減効果の個人差とその関連要因の解明(25K23304)」)

② 食事習慣と心との関係

食事習慣が血中炎症指標や腸内細菌叢といった身体の乱れとどのように関連し、さらに不安などの心理的側面とどのように関係するのかを明らかにするための検討



<主要研究業績>

- Fujihara et al. (2021) 「The acute effect of moderate-intensity exercise on inhibitory control and activation of prefrontal cortex in younger and older adults」, 『Experimental Brain Research』, Springer, 239 (6), 1765-1778
- Fujihara et al. (2023) 「Altered Gut Microbiota Composition Is Associated with Difficulty in Explicit Emotion Regulation in Young Children」, 『Microorganisms』, MDPI, 11 (9), 2245
- 藤原他 (2021) 「高齢者における飽和脂肪酸の摂取量と抑制機能との関係性」, 『日本認知症予防学会誌』, 11 (1), 12-18
- Ueda, Fujihara et al. (2024) 「Temperament in early childhood is associated with gut microbiota composition and diversity」, 『Developmental Psychobiology』, Wiley, 66 (7), e22542

<地域(行政)、NPOや企業と連携・共同研究可能なテーマ>

- 認知機能課題、生理指標を用いた心理学研究

専門分野: 運動疫学・認知心理学

E-mail: fujihara.hideaki@tokushima-u.ac.jp

Tel: 088-656-2483

Fax: 088-656-2483

詳細情報: <http://pub2.db.tokushima-u.ac.jp/ERD/person/426633/profile-ja.html>