

DR. YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

脳は何歳になっても成長する！

「加齢とともに、会話の中で『あれ、それ』が増えてきた」「新たな学びに挑戦したいけれど若い頃のように頭に入ってこない」そうした現象を「脳の老化のせいだから仕方ない」と諦めていませんか？それは大きな間違いで、脳が老化するかどうかは使い方の次第です。何歳になっても脳の細胞同士をつなぐネットワークは枝を広げるように成長していきます。

主な脳番地とそれぞれの役割

脳番地は大きく8つに分けられ、各脳番地はそれぞれ連携し合っています。

人によって、良く使う脳番地やあまり使わない脳番地は異なり、なかでも一日の多くを占める「仕事」の内容と連動することが多いのが特徴です。

- ①思考系脳番地 思考、判断、意欲に関係する脳番地
- ②伝達系脳番地 話すこと、伝えることに関係する脳番地
- ③理解系脳番地 物事や言葉を理解するのに関係する脳番地
- ④感情系脳番地 感情や感性、社会性に関する脳番地
- ⑤運動系脳番地 体を動かすことに関係する脳番地
- ⑥視覚系脳番地 目で見えることに関係する脳番地
- ⑦記憶系脳番地 覚えること、思い出すことに関係する脳番地
- ⑧聴覚系脳番地 耳で聞くことに関係する脳番地

脳を成長させるためには、それぞれの脳番地をトレーニングすることも効果的です。脳番地別のおすすめトレーニング法を紹介していきます。

- ①思考系脳番地
 - ・絶対ノーマル作業デーをつくる
 - ・足、腰のツボをマッサージする
- ②伝達系脳番地
 - ・創作料理をつくる
 - ・自分の目標を誰かに伝える
- ③理解系脳番地
 - ・おしゃれな人の服装をまねてみる
- ④感情系脳番地
 - ・大好きなものを十日間絶つ
 - ・新しい美容院などを開拓する
- ⑤運動系脳番地
 - ・歌を歌いながら料理をつくる
 - ・階段を一段飛ばして降りてみる
- ⑥視覚系脳番地
 - ・ラジオを聴きながら寝る
 - ・遠くのテーブルの会話に耳を澄ませる
- ⑦記憶系脳番地
 - ・電車や車から外の看板を見て決まった数字をみつける
- ⑧聴覚系脳番地
 - ・前日に起きた出来事を三つ覚えておく
 - ・ガイドブックを持たずに旅行に行く

「加齢とともに、会話の中で『あれ、それ』が増えてきた」「新たな学びに挑戦したいけれど若い頃のように頭に入ってこない」そうした現象を「脳の老化のせいだから仕方ない」と諦めていませんか？それは大きな間違いで、脳が老化するかどうかは使い方の次第です。何歳になっても脳の細胞同士をつなぐネットワークは枝を広げるように成長していきます。

20歳前後から脳細胞は減少していきまます。しかし、脳細胞の減少が脳の成長を止めるわけではありません。脳の働きには、細胞同士をつなぐネットワークの発達具合が大きく関わります。つまり、脳のネットワークを豊かに働かせていることこそ、脳の機能低下を引き起こす一因です。

脳も筋肉と同じで、偏った部分しか使わないでいると使われない部分はやせていきます。なるべく意識的に使っていくことで脳のネットワークの貯金が増えて、加齢による衰えに対抗していくことができるというわけです。

人の名前が出てこない、何を言おうとしたのか忘れる、簡単な漢字の書き方が分からなくなる。40〜50代以降になると、脳の働きの低下を実感するシーンが増えてきます。このような悩みに対し、中高年世代の物忘れや記憶力の低下は、ほとんどの場合加齢による老化というよりも、脳の偏った使い方、つまり脳のマンネリ化が原因と考えられています。

脳は、経験や刺激、情報によって形作られます。年齢とともに蓄積した経験をもとに脳の仕組みが学生時代とは変化しているため、記憶の仕方も変わります。大人脳は丸暗記よりも、意味を理解して記憶するほうが受け取りやすくなり、ますます、様々な角度から情報を集めて意味を理解した上で記憶することが大切です。

脳も筋肉と同じで、偏った部分しか使わないでいると使われない部分はやせていきます。なるべく意識的に使っていくことで脳のネットワークの貯金が増えて、加齢による衰えに対抗していくことができるというわけです。

脳は、経験や刺激、情報によって形作られます。年齢とともに蓄積した経験をもとに脳の仕組みが学生時代とは変化しているため、記憶の仕方も変わります。大人脳は丸暗記よりも、意味を理解して記憶するほうが受け取りやすくなり、ますます、様々な角度から情報を集めて意味を理解した上で記憶することが大切です。

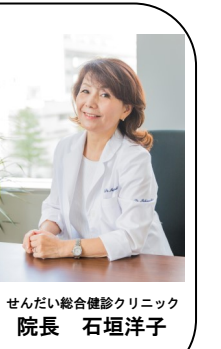
脳も筋肉と同じで、偏った部分しか使わないでいると使われない部分はやせていきます。なるべく意識的に使っていくことで脳のネットワークの貯金が増えて、加齢による衰えに対抗していくことができるというわけです。

脳も筋肉と同じで、偏った部分しか使わないでいると使われない部分はやせていきます。なるべく意識的に使っていくことで脳のネットワークの貯金が増えて、加齢による衰えに対抗していくことができるというわけです。

「脳もマンネリ化する」という事実にはビックリされた方も多いのでは？「物忘れ」は加齢というより脳の偏った使い方、つまりマンネリ化が原因で起こります。実は使い方のよって、脳は何歳になっても成長し続けることが解明されています。人は、どうしても日々の生活が習慣化され、行動もパターン化されがちです。そのため、脳のエリアも偏っていき、脳のマンネリ化を引き起こしてしまいます。

いつもと違う日常を心掛け、複数の脳番地をバランスよく刺激して脳貯金を殖やしていきましょう。

「脳もマンネリ化する」という事実にはビックリされた方も多いのでは？「物忘れ」は加齢というより脳の偏った使い方、つまりマンネリ化が原因で起こります。実は使い方のよって、脳は何歳になっても成長し続けることが解明されています。人は、どうしても日々の生活が習慣化され、行動もパターン化されがちです。そのため、脳のエリアも偏っていき、脳のマンネリ化を引き起こしてしまいます。



せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子

SHINKOKAI 医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811 宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1 仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274