

ティーペック健康ニュース

発行：ティーペック株式会社
長野県建設国民健康保険組合

今月のテーマ 『脳年齢を若く保つための心・技・体』

人の名前が出てこない。買い物に行って肝心な物を買って忘れて。面白い話をしたつもりが「その話、3度目！」と言われてしまった。年を取るにつれ、そんな笑えないエピソードが多くなり、記憶力の低下を実感している人もいることでしょう。

しかし、いくら年齢を重ねても頭の回転が速く、記憶力を維持している人もいます。なぜ、脳の若々しさに個人差が生じてしまうのでしょうか。その原因の一つに日常生活での脳の使い方があります。脳を活性化する習慣があるか否かで、どんどん脳の年齢差が開いていくようです。

今からでも遅くありません。脳年齢のアンチエイジングのために、脳を刺激し機能をフル活用するテクニックを身に付けましょう。

脳年齢を若く保つための「心・技・体」とは

脳は新しい刺激を受けると軽いストレスがかかり、神経細胞の回路をつくるために活発に働き始めます。しかし、そうした刺激にもすぐに脳は慣れて、あっという間にマンネリ思考へと移行してしまいます。常に新しい刺激を脳に与え続けるためには、日常でちょっとした工夫が必要なのです。

そこで、いつも脳をフル活用するために「心・技・体」の3つのアプローチを組み合わせさせてみましょう。心と体を健康的にして、できるだけ脳を活用するためのテクニックを身に付けます。重要なのは、脳に新しい刺激を欠かさないように、積極性と好奇心を失わないようにすることです。会話の機会を増やしたり、ウォーキングなどで体を動かしたり、先読み思考で物事を関連付けて考えたりと、脳を鍛えるための自分なりの工夫をしてみましょう。また一方で、脳を休ませることで記憶を保持する力が高まりますので、きちんと睡眠時間を取ることも大切です。

●若々しさを失わない・・・【心】

積極的に新しいことにチャレンジする、精神的な若々しさと好奇心を失わないようにしましょう

＜1日5人以上を目標に雑談を＞

会話は脳をフル回転させる働きがあるため、脳の良い刺激になります。複数の人と異なる話題で雑談を。特に仕事以外で、新しい世界に触れられる話題がお勧めです。

＜新たな刺激のために好奇心を＞

いつもと違う道を歩いたり、周囲の街並みを観察しながらウォーキングすると、毎日繰り返していることも新たな刺激になります。また、発見したことを思い出して記録を付けることで脳が活性化。好奇心を持って、生活のマンネリ化を防ぎましょう。

●脳の怠け癖をストップさせる・・・【技】

思考のマナー化で脳がサボらないよう、新しい刺激を与えるテクニックを身に付けましょう

＜同時作業で思考力を120%活用＞

聞く、手を動かす、覚える、など異なる作業を同時に行うと脳の活性化につながります。テレビを見ながらメモを取る、など工夫してみましょう。

＜先読み＋イメージ思考で脳を鍛える＞

ドラマやニュースなどのテレビ番組を見るときは、「どうなるか」を先読みしながらイメージする癖をつけましょう。物事の原因と結果を関連付けて考えることや、先行きを想像することで脳が鍛えられます。

●脳の健康を守る・・・【体】

脳に良い食事と有酸素運動で生活習慣病を予防し、脳を健康に保ちましょう

＜食事制限ではなく食べ方を変える＞

食べ過ぎ、早食いは脳の血管に良くありません。「最初はまず野菜」を食べることで食べ過ぎを防ぎ、「一口ごとに箸を置いて30回かむ」ことで脳を刺激するなど、工夫をしつつ健康を意識した食生活を送りましょう。

＜街歩きウォーキングで頭の体操＞

頭を使うだけでなく、体を動かすことは脳の活性化に役立ちます。特にジョギングやウォーキングなどの有酸素運動は、脳全体の衰えを防ぐ上で効果的です。



記憶は「覚える力」「思い出す力」の2つで成り立っています。年を取れば全般的に記憶力が落ちると思われていますが、実は加齢とともに衰えやすいのは「思い出す力」です。「覚える力」は20代も60代もほとんど変わりません。若い頃と同様にさまざまなことを覚えているのに、それを思い出しづらくなっている状態なのです。

「物忘れ」といいますが、忘れたのではなく、思い出せないだけ。頭の中にぎっしり詰まった記憶の引き出しを、いつでも自在に開けて取り出せるように、刺激という活性剤を脳に送り続けたいものです。

＜参考資料＞

『さわやか』2015 冬号（制作／社会保険研究所）

ほか

原稿・社会保険研究所©