

# 脳を若く保ち・脳の働きを良くするには？



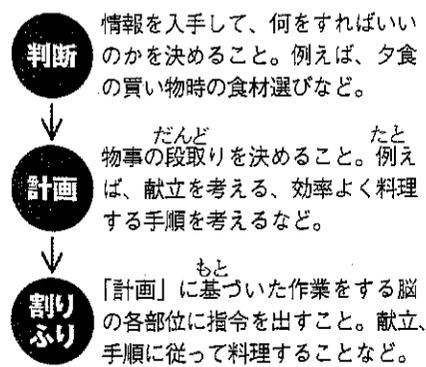
## ためして納得！

◎年を取ると脳の衰えが原因で『物忘れ・注意力や集中力の低下・段取りの悪さ』などが気になり始めます。が、脳の老化には個人差があり、実年齢と脳の衰えは必ずしも比例しません。『考える・話す・覚える』の働きをするのが大脳で、その指令を出すのが『前頭前野』です。また、記憶し・一時的に記憶が保管される場所が『海馬』で(左図-1)、これらが衰えてくると、物忘れなどが気になり始めます。

●『前頭前野』は、目から得た情報から、何をすれば良いのかを『判断』し・段取りを『計画』し・それを脳の担当部位へ『割り振り』します(左図-2)。つまり脳が衰える、この流れがスムーズに(うまく)行かなくなり、衰えが大きい人の場合は脳の働きが低下し、認知症(ボケ症)になったりします。

## H.21年10月、願成寺

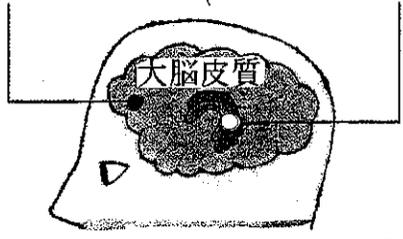
### 前頭前野の働き 図-2



### 前頭前野 図-1

海馬(かいば) 記憶が生まれ、一時的に記憶が保管される場所。記憶は海馬から大脳皮質にある別の場所に移ると、定着する。

前頭前野(ぜんとうぜんや) 類の裏側にあり、情報の「判断」「計画」「割り振り」を行う。脳のほかの部位にさまざまな指令を出している。

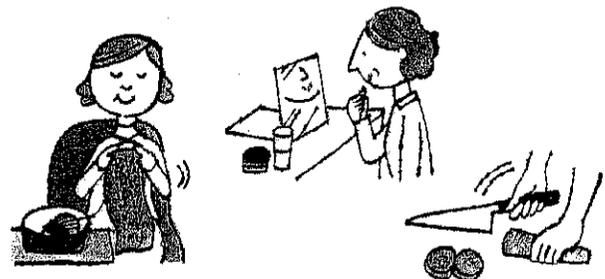


## 脳とは……?

### 脳も使えば、みるみるパワーアップ! 前頭前野をよく働かせる生活術

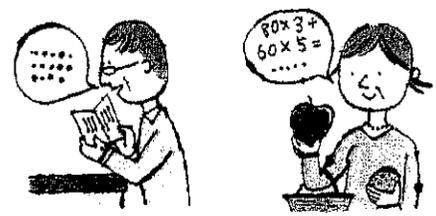
#### 手を使う

料理や編み物などの創造的な作業のほかに、女性の場合は化粧も。自分の顔をきれいにするという目的があるからです。さらに、皮むき器で皮をむくより、包丁を使うなど、ラクな方法より少し難しい方法を選ぶと、より活性化します。



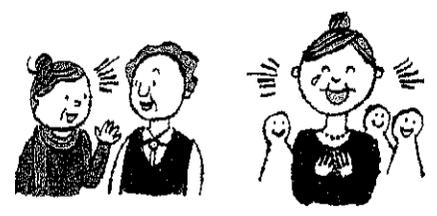
#### 言葉・数字を使う

文字を目で読むだけだと、前頭前野はそれほど働きません。しかし、声に出して読む場合だと、文字を目で読み、それを口から声にして出すため、前頭前野ではたくさんの作業を行うこととなります。簡単な計算でも前頭前野は活動します。



#### 会話をする、笑う

人と話をするのは、相手の気持ちを読みとったり、理解したり、自分の言いたいことを伝えたりと、脳をたくさん使う作業です。また、人間だけが笑う動物。笑いの多い生活はじつは脳を十分鍛えることにつながります。



※前頭前野の衰えを防ぐには、『判断』・『計画』・『割り振り』の機能(働き)を使うことが大切です。また、新しいことに挑戦したり・何か目的を持って楽しむことも効果的です(左図-3)。

●『物忘れ』と『認知症(ボケ)』とは違います!。例えば、昨日の朝・昼・夜の食事の『おかず』の種類や内容を聞かれても答えられないが・食べたのは覚えていてる場合は『物忘れ』であり、『三食を食べたのかどうか』さえ覚えていないのが『認知症(ボケ)』です。『物忘れ』は、老化現象の1つです。心配せず、きっちりメモ書きし・そのメモ書きを読み返し・記憶を蘇えらせましょう。

◎日ごろから本や雑誌を読む時に、音読の方が『前頭前野』を十分に働かせることになり、脳の血流が良くなり脳の働きがグンと良くなるのが分かっています。