

# 毎日の行動を変えると脳は変わり・記憶力は衰えない

篠山 鋼（財団法人・河野臨床医学研究所附属北品川病院院長）

◎『年を取ると記憶力が低下し・度忘れするものだ』と思つていませんか？『記憶（覚え）は、入力（情報・知識を入れる）と同時に、出力（も大切だと知り・工夫すれば記憶力は低下しません。『若い脳』を保つためには？

(1)見たり聞いたりしただけでは、本当に記憶しているのかどうか分りません。話す・書くの出力により、記憶し・覚えた事をシッカリと確かめることができます。

(2)小まめに体を動かし・掃除などの雑用をし・やり終えると、ヤツタとの達成感で脳の働きが活発になって意欲が出てから、記憶すべき事を行うと良いのです。

が、人間が本当に集中できるのは最大で1時間です。

1時間以上も記憶力を保つ時は、休息が必要です。

(3)多くの事を覚えるには面倒臭がらず『話す・書く』の出力を続けると、知識が増えて行きます(左図-1)。

●高齢者が『度忘れしない若い脳』を保ち続けるには、毎日・規則正しい生活を送り、脳が活発に働き・意欲が出て・ヤル気になる時間帯に合わせて、必ず記憶しないといけない事をすれば良いのです(左図-2)。

## H.25年7月、願成寺

図-1.『記憶』は、次の3段階で成り立つ

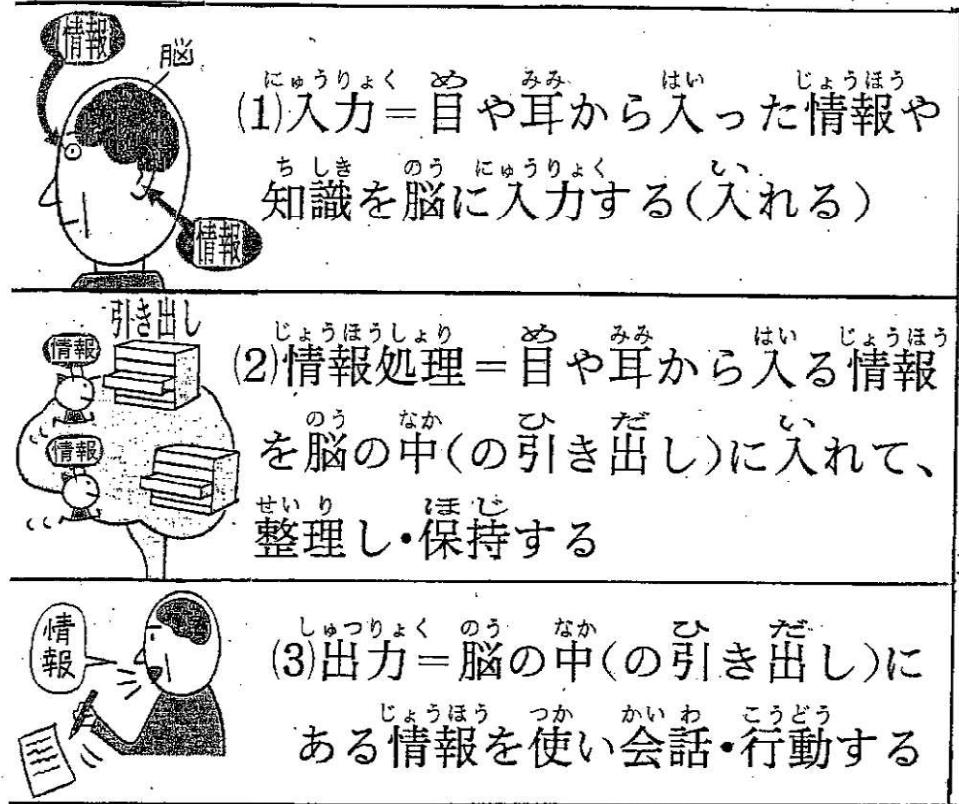


図-2.『若い脳』を保つための3つの要点

- ①規則正しい生活
- ②欲望を抑えられる
- ③経験・知識により解決する



◆良い習慣は毎日続け・悪い習慣は止めましょう。

例1.良い習慣=口を動かし・声を出すと、脳の働きは次第に活発になって行きます。毎朝、お経をあげたりすると、1日の良い始まりとなるでしょう。

例2.テレビを見ると、画面から一方的に言葉が出ているだけで、頭の整理になりません。だから、その内容につき、他の人と意見を交わし合うと良いでしょう。

例3.毎日、できるだけ多くの人と話すことが大切です。家族なら共通の話題があり・話しやすいはずです。ひとつの話題を長く話し続けると、考える力が鍛えられます。家族なら、はなづかしい話を長く続けると、脳に新しい神経細胞が生まれ・脳は若返るのです。