

脳の健康を守る基本は、日常生活にあり！

篠原蘭紀（諏訪東京理科大学・教授）

◎脳がスッキリ・心身もイキイキになるには？仕事や家事、会話・学習など、様々な場面で『脳のメモ帳』のような働きをする『作業記憶』を使い、訓練して、脳を鍛えましょう（左図1）。

●脳の働き（認知機能）を良くするには、日常生活が大切です。スエーデン国のかロリンスカ研

究所が高齢者を対象に行なった調査では、2年間のうちの訓練・運動・栄養バランスの良い食事・血圧などの健康管理を総合的に行なった組は、行な

い組に比べて、認知機能試験（左図1-2と3）の成績が約25%も上回りました。他の調査でも

頭を使う事と『歩行や筋肉運動を定期的に行なう』『栄養バランスの良い食事を摂る』・『生活習慣病の治療や予防に努める』・『人との付き合い・社会参加を続ける』ことが重要だ、と分かりました。

■脳の働きが活発になる時は、「少し難しく面倒な問題」に取り組んでいる時です。簡単にできるときは、脳は働き始めてもすぐ鎮まるし・難しあがりると諦めて、脳は働きを止めてしまいます。

下の4つの言葉を声に出して言ったら、手で文字を隠（かく）して言ってください。
①※文字は最後の質問まで隠します。

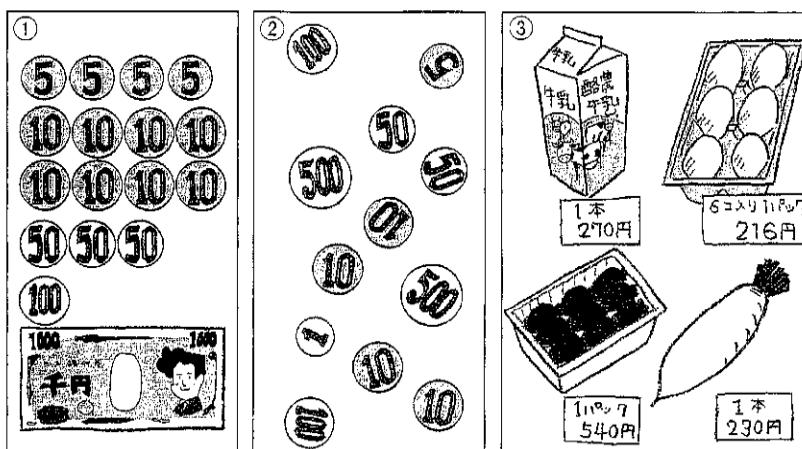
図-3

さくら	ねこ	でんしゃ	つくえ
100から7を引き、その答えからさらに7を引く計算を5回繰り返してください。			
「ふじのやま」を声に出して言ったら、文字を見ずに逆から言ってください。			
④最初の4つの言葉を思い出して言って下さい。			

あんざん
暗算して答えましょう。⇒(答え:問1=①が4円多い。②=94円)

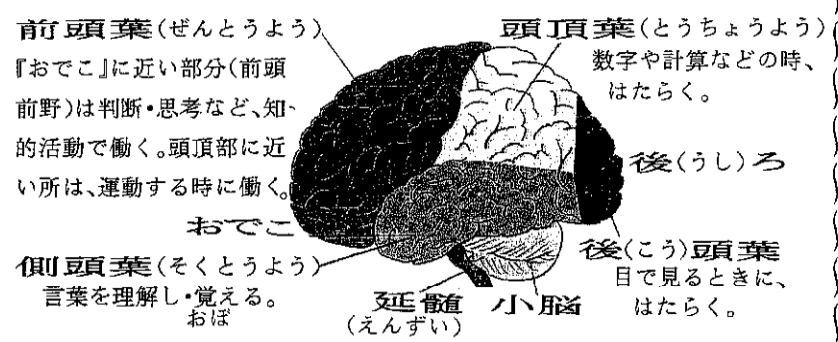
問1 ①と②ではどちらがいくら多いですか。

問2 ①の合計で③の商品をすべて買うと残りはいくらになりますか。



H.28(2016)年4月、願成寺

図-1 大脳(だいのう)の部位と・その主な働き



下の4つの言葉を声に出して言ったら、手で文字を隠（かく）して言ってください。

①※文字は最後の質問まで隠します。

さくら ねこ でんしゃ つくえ

②100から7を引き、その答えからさらに7を引く計算を5回繰り返してください。

③「ふじのやま」を声に出して言ったら、文字を見ずに逆から言ってください。

④最初の4つの言葉を思い出して言って下さい。

全部できれば、脳の働きは良です。
新聞に「あの数がいくつあるか？」
「チラシに○○がいくつあるか？」など
を数えると「作業記憶」の訓練になります。

★心を込めて行うと、脳の働きは高まります！
と、モガイテいる時こそ、脳が鍛えらるのです。
●心を込めて行うと、脳の働きは高まります！
掃除・洗濯・炊事などは、作業記憶を使う立派な脳の訓練です。ただ、毎日のことだからと適当にヤリ過ごすと、脳の働きはあまり高まりません。
たとえば、机を拭く時、隅々まで心を込めて丁寧に拭くと、それだけで脳はグンと元気になります。

◆『いい感じの自分』を想像して取り組みます。
脳の訓練をする時、『難しそうだし、もう年だから今更やつてもシヤアない』などと思いつ込むと、ヤル気は起こりません。年齢と共に面倒な事を避けたり、「用事で2階に上がったが、忘れた」などが増えると、作業記憶の力が落ちている。が、
「脳の訓練をすると、頭が冴え・イキイキと充実した毎日を送れる」と前向きな気持ちになると元気が出ます。日常生活でヤル気が起きない時、

ヤツテみると自然とヤル気が出て来るものです。
◎少し頑張れば出来る問題に楽しく取り組むのが、脳を鍛えるコツです。「できそうで出来ない」が、脳を鍛えるのうきっとあります！
●心を込めて行うと、脳の働きは高まります！
と、モガイテいる時こそ、脳が鍛えらるのです。
●心を込めて行うと、脳の働きは高まります！
掃除・洗濯・炊事などは、作業記憶を使う立派な脳の訓練です。ただ、毎日のことだからと適当にヤリ過ごすと、脳の働きは高まりません。
たとえば、机を拭く時、隅々まで心を込めて丁寧に拭くと、それだけで脳はグンと元気になります。

★心を込めて行うと、脳の働きは高まります！
掃除・洗濯・炊事などは、作業記憶を使う立派な脳の訓練です。ただ、毎日のことだからと適当にヤリ過ごすと、脳の働きは高まりません。
たとえば、机を拭く時、隅々まで心を込めて丁寧に拭くと、それだけで脳はグンと元気になります。

★心を込めて行うと、脳の働きは高まります！
掃除・洗濯・炊事などは、作業記憶を使う立派な脳の訓練です。ただ、毎日のことだからと適当にヤリ過ごすと、脳の働きは高まりません。
たとえば、机を拭く時、隅々まで心を込めて丁寧に拭くと、それだけで脳はグンと元気になります。