



健康人で行こう!

のうをきた脳を鍛える“10”の方法

今回は楽しみながら『脳を鍛える“10”の方法』をご紹介します。
キーワードは「運動」「社交性」「知的活動」「バランスの良い食生活」です。



1 早足とゆっくり歩きを交互に組み合わせて散歩する

脳を鍛えるためには、週3回、30分程度の“ウォーキング”がおすすめです。しかも、ただ歩くのではなく、早足とゆっくり歩きを交互に行う「インターバル散歩」が効果的です。途中、少しだけ体力的にきつい運動を挟むことで、脳がより活性化するそうです。ゆっくりと歩き始めてウォーミングアップをしたら、次は少し息が上がる程度の早足を3分、その後、呼吸を整えながらゆっくり歩きを3分。これを交互に繰り返しましょう。

2 利き手と反対の手を使う



普段やっていることを“利き手と反対の手”で行ってきましょう。例えば、「パソコンのマウスの操作」や「ドアの開閉」「歯みがき」といったもの。このようなことが脳のネットワークを刺激します。

3 面倒なことに心をこめる

面倒なことを集中して行ってみる。例えば、家事をする際に、「包丁を使って皮をむく」「掃除機ではなく、ホウキとチリトリを使って掃除をする」といった工夫をしてみましょう。もっときれいにしよう!もっと丁寧に皮をむこう!と意識することが、脳の広い領域の活性化につながります。

4 減塩・和食の食事を中心に

塩分の摂りすぎに気をつけ、野菜・豆類・海藻類などを摂り入れやすい“和食”を食事の基本にしましょう。



5 座禅をしてゆっくり呼吸

“座禅”をする時のポイントは、安定した正しい姿勢で座り、呼吸を整えることです。規則正しい腹式呼吸は、心のバランスを整える「セロトニン」の分泌にも良い作用を及ぼします。

6 行き当たりばったりで旅行してみる

心と体を刺激する“旅行”は、認知症予防にも最適です。綿密な計画を立てるのもよいのですが、行き当たりばったりの旅は、さらに脳を活性化させるそうです。見知らぬ土地では、五感をフルに活動させ、美しい料理や珍しい風景、心地良い宿を探してみましょう。



7 本を読んだら感想を言い合う

“読書”だけでも脳は鍛えられますが、誰かと“感想を語り合えば”より効果的です。内容の理解も深まります。一人で読むだけでは中身を忘れてしまいがちですが、他の人と感想を言い合ったり、批評をし合うことで、より深く記憶に残すこともできるでしょう。

8 音楽をじっくり聴く

時には音楽だけに耳を傾けて“聴く力”を意識してみましょう。聴覚を刺激することは、脳の活性化につながります。1日の終わりに目を閉じて、音楽を聴く習慣を持ってみましょう。

9 相手の良いところを探す

相手の嫌なところを探すよりも、良いところを探した方が、脳が活性化するそうです。夫や妻・子ども・友人・知人など、相手の良いところを見つける習慣を持てば、脳が活性化されてコミュニケーション力もアップすることでしょう。

10 日記をつける

“日記”のように習慣性のあるものに取り組み、適度な使命感を持って続けることも、脳には効果的です。日記に書くネタを探すため、積極的に行動するようになったり、情報のアンテナを張りめぐらせ、書くために正しい表記を調べたりするなどの動作が、集中力を高めてくれます。

ぜひ、毎日の生活の中に取り入れてみて下さいね!