

私は昨年当初より【Active Brain CLUB】の「脳のはなし」をメールで読んでいます。8月30日と9月2日の内容が我々に関係している内容と思い、掲載させていただきます。

何時も元気でANW・TNW例会にも、その他クラブへの参加されている人は会話も多くしっかり歩いておられると思いますので、問題無いかと思いますが、最近体調を壊している私はこの記事を読み、全くその通り会話する時に言葉が出ない、歩くと歩幅が狭くなり早く歩けないという状況です。皆さん私のようにならぬようコロナ対策をしっかり行い外に出て、人と会いしっかり歩きましょう。

2022.08.30 「人に会わない生活」で脳が衰える！？

コロナ禍における外出自粛生活が続く、仕事はテレワーク、買い物はwebショップ…といったオンライン主体の生活に慣れてきた人も増えてきたことでしょう。離れて暮らす家族や友人たちとの交流も難しくなり、仕事でもプライベートでも、人と対面してコミュニケーションをする機会は極端に少なくなりました。



そうした中で、何となく言葉が出なくなってきたり、もの忘れがひんぱんになってきて、スムーズに会話ができなくなってきた…という声が増えてきました。

これは、人と会わない生活によって「対人コミュニケーション」という刺激が極端に減ったために、脳の働きが低下している可能性があります。思考したり、予測したり、理性を保ったりするなど、人間らしい高度な働きを行っているのは、脳の「前頭前野」という部分です。

人と対話するときもこの前頭前野が活性化することで、スムーズなコミュニケーションを可能にしています。相手が発する言葉だけでなく、顔の表情や声の調子、手足の動きなど、すべてをキャッチして分析・予測するといった、高度な働きを担っているのです。

私たち人間の脳は、こうしたコミュニケーションを行うことで前頭前野を発達させたという一説があるほど、脳をフル回転させるのが、人との対話なのです。

自粛生活で、脳を強く刺激する対人コミュニケーションの機会が極端に少なくなったことで、脳が衰えていくことは十分に考えられることです。

最近言葉がスムーズに出てこない、うまく話せなくなってきた、人と話すことが面倒に感じるなどが思い当たる人は、すでに脳に赤信号が灯っていると考えてください。

そして、人との対話が減った分、前頭前野による刺激を与えることを積極的に習慣に取り入れることをおすすめします。

人とのコミュニケーションと同じように、前頭前野が活性化させるのは「かんたんな計算」と「音読」であることが、明らかになっています。毎日、百マス計算をする、新聞をできるだけ速く声に出して読むなどは、効果的な脳トレになります。また、家族といっしょに暮している方であれば、1日数十分は丁寧に会話をすることをおすすめします。

丁寧に、とは「目を合わせて」「相手の様子をよく観察しながら」ということです。

相手に視線をあてながら会話をする場合と、そうではない場合を比べると、視線を向けながらの会話のほうが、前頭前野の活性度は高まることが分かっています。

そして、よく知った相手からは、過去に会話から得た情報やしぐさなどから、よりたくさんの情報が得られるため、知らない人との会話よりも前頭前野がよく働くことも判明しています。

今日からぜひ、はじめてみてください。

22.09.02 歩く速さ＝認知機能!? 脳と歩行の意外な関係

自分の脳はどれくらい健全なのか？ だれもが気になるそんな疑問を、自分で簡単にチェックする方法が、歩行です。私たちが日々、何気なく行っている歩行には、脳の様々なネットワークが駆使されており、自分の状態や周囲の状況を瞬間的に判断しながら行われています。



そのため、脳のネットワークのつながりがスムーズに行われなくなると、歩くスピードが遅くなったり、ふらふらしたりといったことが起こりやすくなるのです。

実際に、MC I（軽度認知障害）の判断基準のひとつとして歩行速度が採用されています。足腰の筋肉の低下がない場合、秒速 80 cm以下で「MC Iの可能性があり」と判断されています。わかりやすい目安としては、横断歩道を青信号のうちに渡り切れない場合には、要注意となります。また、アメリカ・テキサス大学の研究によると、370人の歩行速度と認知機能健康状態を調べたところ、歩行速度の低下は認知機能の低下と直接的な関係があることも分かりました。

逆に、良く歩くことは脳のネットワークを活性化させることにつながります。脳の神経細胞の活動を支える代表的な栄養分「BDNF（脳由来神経栄養因子）」を増やし、神経細胞間で情報を送り合う神経線維を長くしたり、枝分かれを促進して、より働きやすい脳に変化させることが知られています。

1日30分～1時間、できるかぎりテンポよく歩いて、脳の働きもスピードアップさせることを目指しましょう。

出展

.....

●脳の健康をサポートする“最新”脳トレ「Active Brain CLUB」

<https://www.active-brain-club.com/>

©2022 NeU Corporation

脳科学に基づく最新情報「脳のはなし」を毎週2回、メールでお届けします。

ご登録はこちら

https://www.active-brain-club.com/campaign/6days-lecture-normal/?utm_source=brain-story&utm_medium=banner&utm_campaign=6days-lecture-normal#registration

.....