

# ハツラツ頭脳で元気に長生き！ 脳年齢を若く保つ「脳活」



丈夫な足腰や、しっかりと食事ができる歯と同じように、脳の働きはいつまでも維持したいものです。足腰や歯の衰えは医師に診てもらったりなどの対処ができますが、衰えはじめた脳の働きを元に戻すのは難しいといわれています。今回は認知症の予防にもつながる「脳の働きを低下させない」ための情報をご紹介します。

## ■重要な脳の働き

脳はわずか1400g程度の器官ですが、脳がなくては心臓の働きや呼吸、栄養の消化吸収といった生命活動を維持することはできません。



さらに、見て、聞いて、物事を考え、人と話し、記憶し、行動することも脳があるからできるのです。

そうした重要な器官でありながら、脳の状態を示す脳年齢には個人差がかなりあります。早い時期から思考が鈍くなる人もいれば、百歳を超えてもしっかりと話し、行動する人もいます。いつまでも脳年齢を若く保って、楽しく元気に過ごしたいですね。

## ■脳活は今から始める！

脳年齢を若く保つ取り組みを脳活といいますが、この脳活は早い時期から行うことが大切だといわれています。脳は意思決定をする器官でもあります。その働きが低下すると、低下した脳の働きに対処しようとする意志も持ちにくくなるからです。



では、いつから脳活を始めれば

## ■ウォーキングで脳活

脳の中で、記憶力や判断力、感情などをコントロールする



部分は、年齢を重ねるとともに小さくなり、その機能が低下していきます。ウォーキングなどの有酸素運動を続けると、この部分の萎縮が少なくなります。軽く息が弾む程度のウォーキングを30分程度、週に5回以上行うと効果があるといわれています。

最初は10分でもいいので歩き始め、徐々に増やしていくと良いでしょう。続けるコツは、時間を決めて、好きな音楽を聞きながら歩くことや、いろいろなコースを作ってみる事です。歩いた日はカレンダーに丸をつけ、歩いた時間を書くのも良いでしょう。

## ■脳を活性化する行動や工夫

ウォーキング以外にも脳を活性化する行動や工夫がありますので紹介します。

### ●いつも違うメニューを作る



例えば、利き手と逆の手で歯を磨いたり、文字を書いたり、ご飯を食べると脳が活性化されます。いつも降りない駅で降りる、

### ●「もぐさ」は禁物、省略しない

例えば「あれ取って」といったような省略は脳の働きの低下を促します。出不清、筆不精といった怠惰、ものぐさも同様です。「あれ」「これ」ではなく、しっかりと固有名詞で呼ぶようにしましょう。また、計算機を使わずに暗算を心がけるのも良いでしょう。



### ●家事は脳を鍛える

日常で行うべきことを記憶して実際に行動す

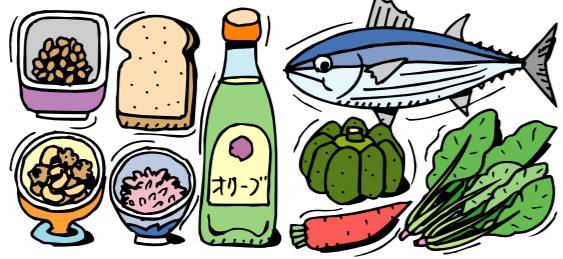
ることは、脳の活性化を促すといわれています。その典型が、さまざまなことを行う「家事」。特に料理は、献立を考えた買い物から、料理を作るプロセスなどを無意識に組み立てるので脳が鍛えられます。他にも、よく話す、指を使う、脳トレゲームをするなど、ご自分に合った方法で脳活を進め、脳年齢を若く保ちましょう。



## ■脳に良いDHAとEPA

記憶力をサポートする成分として知られているDHAとEPAは青魚などから摂れますが、その働きが低下しないように酸化を防ぐβカロテンを豊富に含むニンジンやほうれん草、カボ

チャなどの緑黄色野菜を使った料理を青魚と一緒に食べると良いでしょう。また、脳の約60%は脂質でできていることから、オリーブオイルやエゴマ油など体内で固まりにくい不飽和脂肪酸の多い植物油オイル、全粒粉のパンや玄米、大豆製品、クルミやアーモンドなどのナッツ類も積極的に摂りたい食品です。



実は人間の脳はその2%しか使われていません。脳は使えば使うほど活性化し、その若さを保つのですから、どんどん脳に刺激を与えるようにしましょう。