

保健師だより

「脳活」習慣、はじめてみませんか？

長寿社会である日本において、体だけではなく脳や心を健康に保つことへの関心が高まっています。ただ長生きするだけではなく、自分らしく、元気に過ごせる時間を少しでも長くするために、脳を活性化させる「脳活」のポイントをご紹介します。



【脳の活性化で起きる変化】

脳内の血流が活発になり血流量が増えると、記憶力を司る海馬や集中力を司る前頭葉を活性化させる神経物質が生み出されます。アルツハイマー型認知症の多くは海馬周辺の萎縮から始まります。海馬の神経細胞は加齢とともに毎年1~2%ずつ減少しますが、活性化によってその減少を抑えられるという研究結果もあります。

【脳の活性化に大事なポイント】

① 有酸素運動

脳機能の向上を助けるタンパク質の一種であるBDNFという因子が、運動することによって脳へと行き渡り、特に海馬で増加し活性化することがわかっています。運動をする上でのポイントは、無理なく楽しめる運動を選び、続けることが大切です。頑張って苦しくなるまでやり、できる目標を継続するほうが脳の健康維持につながります。



② 趣味・好奇心を持つ

趣味を楽しむことでストレスレベルが下がり、脳の様々な領域が刺激され活性化します。海馬と感情を司る扁桃体は密接に関わっているため、楽しい・わくわくするということは結果的に記憶力の向上にもつながります。特に脳の活性化が期待できる趣味として、楽器演奏、ダンス、ボードゲーム、絵を描くなどが挙げられます。昔やっていた趣味を再開するのもおすすめです。大切なのは楽しみながら取り組むことです。



③ 会話・コミュニケーションをとる

相手の表情から気持ちを察したり、声の抑揚を感じ取ったりと言葉以外の情報伝達をすることで、脳が活発に働きます。コロナ禍をきっかけに、以前より人と直接会うことが少なくなった場合でも、オンラインで顔を合わせることで同様に脳は働きます。文字だけでは非言語コミュニケーションがとれないため、メールよりも、声が聞こえる電話やビデオ通話の方が、脳への刺激が大きくおすすめです。

④ 笑う・笑顔をつくる

笑いも脳活につながります。笑う機会がほとんどない人は、ほぼ毎日笑う人に比べて認知機能低下症状を有するリスクが2倍以上高いという調査報告があります。笑顔をつくるだけでも、脳がリラックスし、免疫力が高まるといわれています。さらに、実際に笑うことで酸素が取り込まれて脳の血流が増加し、脳の活性化にもつながります。



最近では、脳科学と心理学のつながりも注目されていて、脳の老化を防ぐためには「幸福感を得ること」が大切だといわれています。

運動も趣味も、「楽しい！」と感じながら続けることが、脳をいきいきと保つカギになります。