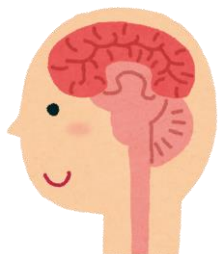


たんぽぽ通信

Vol. 95 2017年8月10日発行 薬局事業部

『元気な脳を保つために、脳を鍛えよう』



最近物忘れがひどくなった。同じ年齢でも若々しく聡明な人がいる。私だけ老けたように感じる。そう思っている人も多いと思います。筋肉と同じように脳も鍛えることによって、いつまでも若々しく聡明でいられます。

今回は『元気な脳を保つための脳の鍛えかた』についてのお話です。

脳を鍛える方法



①脳を活発に動かそう！

人の話を聞いたり、テレビ・新聞・本などから情報を得たりしたものを言葉にして人に伝えたり、日記に書いたりすることで脳が活発になります。

②新しい経験をしよう！

「年だから」とか「年甲斐もなく」という言葉は禁句です。いろいろなことに興味を持ち、新しいことを積極的に取り入れることによって脳を鍛えられます。

③手先を使おう！

触感や痛覚を通じて、脳の前頭葉や頭頂葉などの部分が多く刺激を受けます。無理に手先を動かすのではなく、楽器・陶芸・茶道・園芸など趣味を通じて手先を動かすと、効率よく脳が鍛えられます。

④体を動かそう！

体を動かすことで、血流が良くなり、新陳代謝も活発になります。運動を司る運動中枢や運動感覚を司る知覚中枢が鍛えられます。運動が苦手な人はウォーキングをお勧めします。

⑤大いに笑おう！

笑うと気分がすっきりします。小さなストレスは脳への刺激になりますが、大きなストレスは気分がふさぎ、脳への悪影響になります。普段から明るい気持ちで過ごしましょう。

⑥睡眠を充分とろう！

睡眠には2種類あり、ノンレム睡眠と言われる「深い眠り」は、大脳を休ませる睡眠です。脳を休息させることも元気な脳を保つのに必要です。



脳の健康によい食事

よく知られているのがDHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）です。オメガ3脂肪酸の一種で、イワシやサバ、サンマなどの青魚に多く含まれます。

血液をサラサラに保つとともに、硬くなった脳の血管を柔軟にするとされています。これらは体内では合成できないので、食事からの摂取になります。昔の日本人は青魚を多く食べていましたが、食の欧米化に伴い、血液サラサラのオメガ3脂肪酸の摂取が減っています。魚をたくさん摂取することが、脳への健康にもつながります。



pixta.jp - 18876412

たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトウエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

