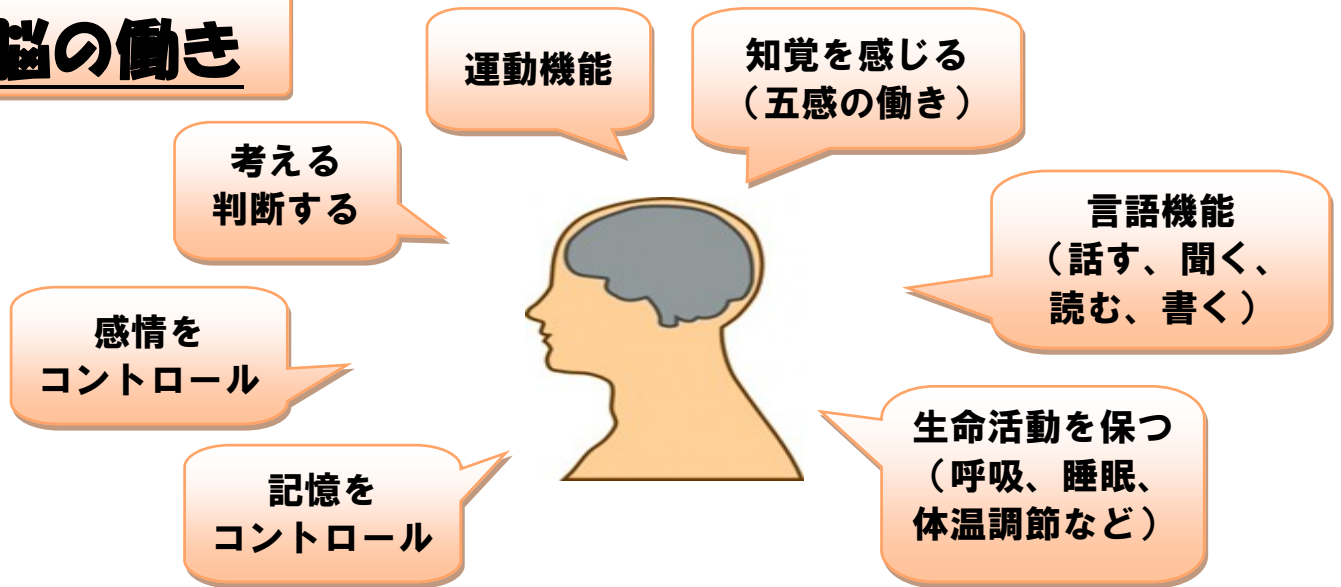


生命活動の司令塔である『脳』
 その働きは、加齢やストレスで
 年々衰えていきます
 脳の働きと健康維持の秘訣を知り、
 元気な『脳』を保ちましょう

脳の健康を保つコツ

脳の働き



記憶力低下は40歳頃から

～人間は忘れる生き物～

50～59歳では全盛時（25歳）の記憶能力のほぼ半分が失われ、70歳を超えると最高4分の3まで失われる。



復習をせず、ただ暗記しただけでは翌日には7割を忘れてしまう

ヘルマン・エビングハウス：ドイツの心理学者

日本人成人の脳の重さは体重の約2%

- ・男性：1350～1400g
- ・女性：1200～1250g

ただしエネルギー・酸素の消費量は体の全筋肉と同じ約20%！
 大量のエネルギーを消費する

記憶力UPには睡眠が重要！

睡眠は記憶を定着させる

6時間～7時間半/日

特に

午後10時から午前2時

を含めた時間帯に眠るとより記憶が定着しやすい！

※記憶の定着に重要なレム睡眠は1.5Hごと

1.5H×倍数で起きると目覚めも良く学習に効果的！



脳の健康を保つコツ

脳を元気にする 栄養成分とその働き

厚生労働省が推奨する摂取量
DHA+EPA 1日1g以上
(EPA=エイサ^oサ^o酸
: DHAと同じ青魚に多く含む)

DHA ドコサヘキサエン酸

- 脳の神経細胞を柔軟にし血流改善
 - 情報ネットワーク活性化
 - 記憶力、学習能力がUP
- 《多く含む食品》
青魚（サバ、サンマなど）

タンパク 質（アミノ酸）

- 脳細胞の材料
 - 神経伝達物質に変化したり、神経細胞を活性化させる物質へ変化（満足感、ストレス解消など）
- 《多く含む食品》
大豆、卵、肉、乳製品など

好奇心 五感強化

- 年齢とともに減少する神経細胞同士をつなぐ“シナプス”を活性化するには、『刺激』が大切
- 《脳を若返らせる刺激の例》
思いっきり笑う、よく噛んで食べる、香りを楽しむ、ウォーキングなど

ストレッチを行ったり、姿勢を正す
⇒脳への血流が良くなる
⇒栄養源（酸素やブドウ糖）増加
⇒脳の活動がUP

ビタミンB6

- GABAの生成を助ける（神経の働きを鎮め、筋肉の緊張を和らげる作用）
- 《多く含む食品》
鮭、サンマ、バナナ、さつまいもなど

ビタミンB12

- 神経伝達を正常に保つ
- 《多く含む食品》
貝類、レバー、乳製品など

ぶどう糖

- 脳の主要エネルギー
- 《多く含む食品》
ごはん、パン、麺などの主食
(=炭水化物)

脳を活性化する おすすめストレッチ

両手を使った左右バラバラの運動と複数のことに意識を向ける運動で脳を刺激しましょう

《初級編》

- 両手を開き、「イチ・ニ…」と数えながら右手の親指から順に指を折る
- 左手は1つ遅れで追いかける
- 小指まで折ったら、順に開いていく

《中級編》

- 物の単位を2つ付けて、両手同時に1～10まで数える
- 例えば、指の数え方「1本、2本…」と人の数え方「1人、2人…」2つの単位を「1本、2人、3本、4人…」と交互に数え指を動かす
- 初級同様親指から折り始めて小指から伸ばしていく

