



## 脳トシ



脳の機能は青年期を過ぎると加齢とともに低下します。

これはごく普通の生活をしていても、体力や筋力が年々低下するのと同じです。

体力や筋力は毎日の運動習慣で低下を防ぐ、もしくは向上させることができます。

そして脳についてもこれらと同じだということがわかってきています。

毎日積極的に脳を使う習慣をつけることによって、脳の機能の低下を防ぐことができます。



人間の左右の脳は、前頭葉・頭頂葉・側頭葉・後頭葉の4つに分かれています。

前頭葉の大部分を占める「前頭前野」は人間だけが特別に発達している部分で、創造・記憶・コミュニケーション・自制力などの源泉となっています。

脳に蓄えられている知識を実際の場でどのように使うかは、脳の司令塔としての「前頭前野」の働きによります。そのため、「前頭前野」をどんどん使って鍛えることは、頭が良くなることに通じるということです。



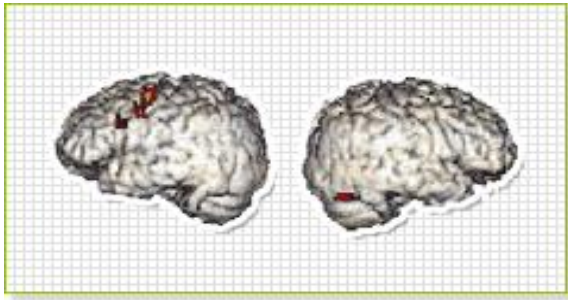
最近の研究では、「音読」や「計算」が脳に効果的なトレーニングであることが分かってきました。

次の4つの画像は機能的MRIで測定した脳の血流を図式化したものです。

赤や黄色になっている部分は脳が働いている場所です。

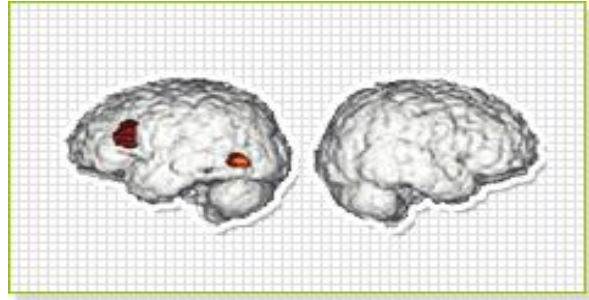
赤から黄色になるにしたがってより活発に働いていることを示しています。

画像からも、脳を鍛えるには簡単な計算を速く解くこと、声を出して文章を読むことが有効であることが分かります。



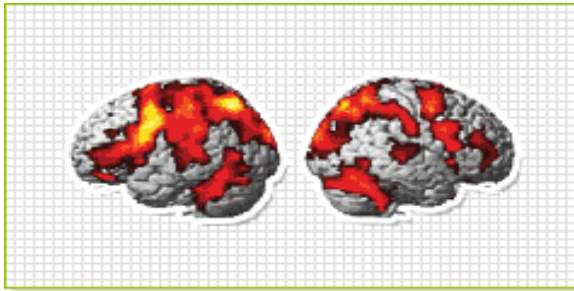
【考え事をしているときの脳】

左脳がわずかに働いていますが、右脳は働いていません。



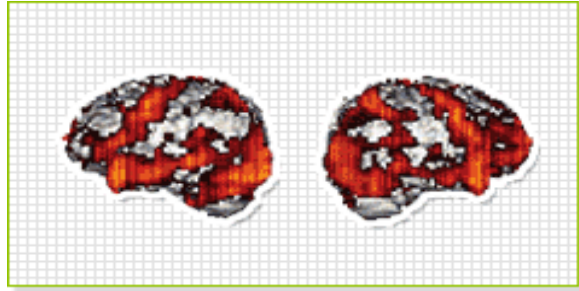
【複雑な計算問題を解いているときの脳】

一生懸命頭を使っても、脳はあまり働いていません。



【簡単な計算問題を速く解いているときの脳】

左右の多くの場所が活発に働いています。

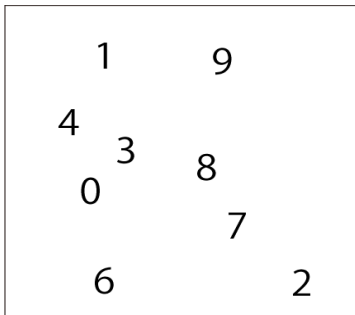


【本を音読しているときの脳】

音読スピードが速ければ速いほど、活発に働きます。

💡 実際にやってみましょう！！

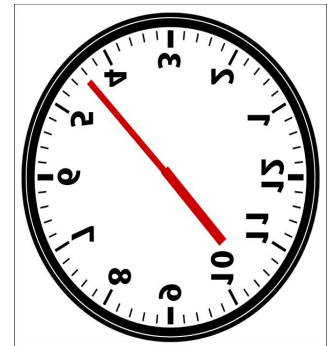
① 0から9の10個の数字のうち、1つ足りないのはどれ？



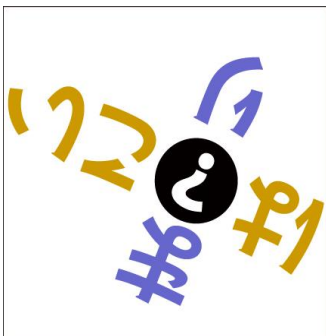
② バラバラに分けられた4文字の漢字は何？



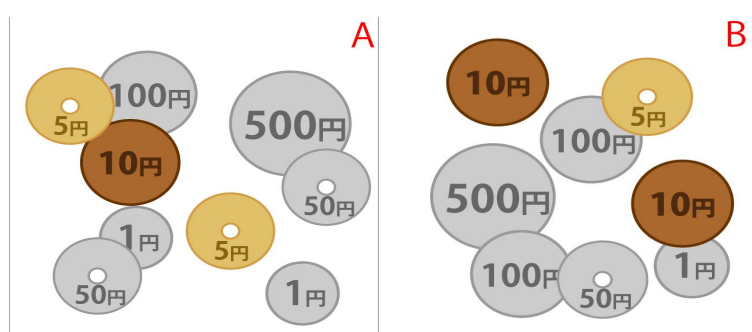
③ 何時何分？



④ ●に同じかなを入れましょう。



⑤ AとB,全部足すと多いのはどちら？



89 C7 FZ224 ⑤ 零一 ② 91

