



## ・脳の衰えを防ぐ-vol.1-

最近、頭を鍛えるということが俄然注目を浴びています。頭のトレーニングの本やソフト、脳を活性化させる玩具も売り出されています。意外にも、若い人からも関心が持たれていて、ブームになっているようです。

また、「年をとっても、ボケたくない」と、ほとんどの人が願っています。血液の流れをよくし、生活習慣を改善することが、脳の衰えを防ぐのに効果的です。毎日の生活の中でできる予防法をあげてみます。



### 1. 適度な運動！

適度な運動をして、血流をよくし、筋肉、骨、脳を活性化させましょう。

### 2. 栄養バランスよく、腹八分目

「食べ過ぎ」は、消化器官に血液を独占させるので、他の器官や脳に行く血液が減少してしまいます。栄養バランスがよく腹八分目の食生活が、生活習慣病を予防し、体と脳の健康を維持します。

### 3. 体を温め、血行をよくする

体が冷えると血液の老廃物が燃焼されずに血が汚れ、血行不順になって血液の供給が滞り、体温が低下します。体温の低下は病気の元になります。

### 4. ずぼらにならない

何事も面倒くさいとってしなくなる、といった生活が続くと、脳への刺激がなくなってボケてきます。老化は、マンネリでものぐさな生活習慣によって加速されます。感動したり好奇心をもってなにかに夢中になるという刺激がないと、脳は急速に衰えてしまいます。おしゃれ心も忘れずに。

### 5. 笑いはボケ予防に効果的！

笑うと脳が刺激されて、脳内の血液が増えるため、栄養素や酸素の補給がよくなり、脳細胞の働きが活発になります。笑いはボケ予防に効果的です。

### 6. 身の回りのことは自分でする

特に男性は、若いうちから、「自分のことは自分でする」習慣を身につけておきましょう。よき妻、嫁、娘が何でもしてくれる、という恵まれた環境はボケ老人を作りかねません。

### 7. 人との交流を大切にす

人との付き合いを通して、刺激を受けたり、気配りをしたりすることで脳は活性化します。人付き合いの苦手な人は、まず相手の良いところを見るようにし、感謝の気持ちを持って接する癖をつけてみましょう。

### 8. ストレスと上手につきあう

ストレスは強すぎるのも、全くないのも、ボケの原因になると言われていますが、適度なストレスは心身に緊張感をもたらし、脳の老化を防ぎます。ストレス解消法として、休養、体を動かす、心を動かす、遊ぶ、人やペットとのふれあいなどがあります。自分の状況にあった方法を探し出すことが必要です。