



連載エッセイ  
加藤 俊徳

人の脳はとても長生き。しかも鍛えるほど機能も進化し続けます。鍛えて増えた脳貯金は歳月を重ねても失われることなく、心と体の健康を保てるという大きな利息も！



# もつと脳を鍛えよう！ 脳番地トレーニング

最終回となる今回は、脳番地を積極的に鍛えるトレーニング法です。強い脳番地をさらに強化し、未熟な脳番地は意識的に育てることで、100歳過ぎてもみずみずしく機能する脳貯金を増やしましょう！

脳の成長の仕方は年齢を重ねるほど個人差が出ます。得意分野に関わる脳番地はよく育っていきませんが、40代・50代になっても未熟なままの脳番地もあります。それこそがその人の個性でもあるのですが、成長の可能性を放棄してはもったいない！未熟な脳番地も新しいこと、苦手だったことへの挑戦によって育ちます。すでに成長している脳番地もトレーニングによっていっそう神経線維の枝ぶりを太く長く伸ばし、機能を高めていきます。

脳トレと呼ばれるクイズやドリルはその多くが記憶力や認知機能の衰えと闘うものです。しかし私が推奨したいのは脳そのものをより成長させ、脳貯金を増やすこと。8つの脳番地それぞれに集中的に負荷を与えて、枝ぶりを大きく育てる脳番地トレーニングです。

各脳番地は単独で働くことはありません。常にほかの脳番地と連携しています。したがって一つの脳番地への負荷はほかの脳番地への刺激にもなります。脳が疲れ過ぎない程度でよいので、楽しみながら取り組んでみてください。

**想像力と感受性をフルに生かすトレーニング**  
「思考系脳番地を鍛える」

●ゲームでわざと負ける

じゃんけんでもグーを見せられてチヨキを出すには思考力が必要です。どうしたら負けられるか、ふだんとは違う思考回路を刺激します。将棋など複雑なゲームならなおさら効果的です。

●手持ちの材料で創作料理

今ある材料で何を作るかなど、料理

は非常に創造的な作業です。いつものやり方にならないよう、新たな創作料理へのチャレンジが有効です。手順や味つけ、包丁使いなどに記憶系・理解系・運動系脳番地も総動員されます。

「理解系脳番地を鍛える」

●宝くじに当たったら？

例えば100万円が当たったら何をしよう？ 具体的な使い道を多数考え、てみましょう。

●時間を区切って行動

出かける前の10分間で鞆の中身を整理する。会議が始まる20分前から必要資料を用意するなど、スタートとリミットを定めて行動するには「すべきこと」「その手順」を瞬時に理解しなければなりません。記憶系・思考系・視覚系脳番地なども活発化します。

「記憶系脳番地を鍛える」

●19歳の自分に戻る

19歳当時の日々を思い出し、そのころの気持ちで過ごしてみましよう。現在の自分との対比もでき、思考系・理解系脳番地への刺激にもなります。

●3項目の日記を書く

今日という日を振り返ることは記憶系脳番地を伸ばすために大切なことです。今日の出来事を3つほどでよいの

で書き残しましょう。思い返すことで記憶系脳番地も成長します。

「感情系脳番地を鍛える」

●ペットや植物に話しかける

ペットであれ家庭菜園の野菜であれ、言葉では決して答えてくれない対象に話しかけることは、感情系脳番地を刺激します。

●推し活に挑戦

アイドルや俳優など自分の「推し」を2、3人見つけましょう。なぜその人が好きなのか、どんな人なのか考える時間が感情系脳番地を動かします。

これまでしなかった行動こそ脳番地を活性化する

「伝達系脳番地を鍛える」

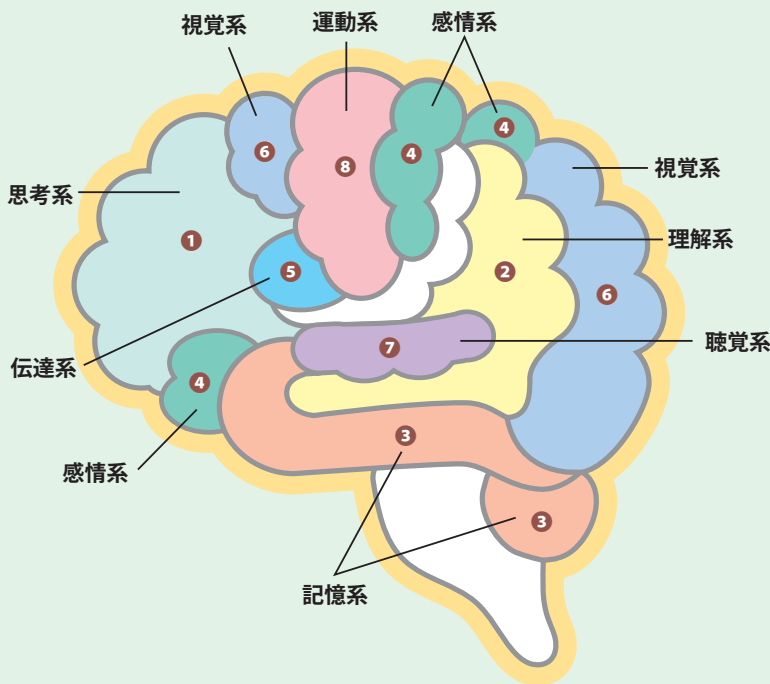
●知らなかった人と話す

仕事などで新しく出会った人だけでなく、カフェで隣り合った人など、互いに相手の情報のない状況で和やかなコミュニケーションを取るには伝達系脳番地がフル活動します。対話の内容によってほかの脳番地も広く使われます。

●一人しりとり

著名人物、3文字のカタカナなど、その都度自分ルールを決めて頭の中で

■脳番地の場所と役割



- 1 **思考系脳番地**  
前頭前野にあって思考や意欲、物事の判断などを受け持つ。
- 2 **理解系脳番地**  
側頭部から頭頂部にまたがり、与えられた情報を理解する。
- 3 **記憶系脳番地**  
海馬を中心とした部位で、記憶の形成や蓄積に深く関与する。
- 4 **感情系脳番地**  
脳深部の扁桃体とその両側の部位で、感情面を表現する。
- 5 **伝達系脳番地**  
思考系とつながり、自分の考えや感情を他者に伝える。
- 6 **視覚系脳番地**  
後頭葉と前頭葉にあり、目からの情報を脳に集積する。
- 7 **聴覚系脳番地**  
理解・記憶系脳番地と連動して耳からの情報を脳に集積する。
- 8 **運動系脳番地**  
脳のてっぺんから左右に広がっていて、体の動きを管理する。

しりとりをすれば、記憶系脳番地にもよい効果があります。

### 「視覚系脳番地を鍛える」

#### ●写真で料理を選択

レストランで、文字ではなく料理写真でオーダーを選択。目からの情報に集中する方法の一つです。

#### ●風景の中の同じものを探す

電車やバスなどで移動しているときに、自分で決めたテーマ通りのものに注視します。屋根の色、特定の数字・

言葉など何でもOKです。動く景色の中で動体視力が鍛えられ、記憶系・理解系脳番地の強化にもつながります。

### 「聴覚系脳番地を鍛える」

#### ●聴いた内容を再確認

ラジオで聴いたことや電話相手が言ったことなどを、口に出して言ってみましょう。耳から得た情報が確かに脳に入っていることを確認する方法です。

#### ●自然音に耳を澄ます

人工音に囲まれた生活の中でも、気

をつければ鳥の声、風や雨の音などは聞こえます。そうした音に気持ちを傾け、集中して聴いてください。感情系脳番地にも響くはず。近隣の楽器の音も同様です。楽器の演奏にチャレンジすれば思考系・理解系・運動系脳番地も育ちます。

### 「運動系脳番地を鍛える」

#### ●声を出す

口の周りの筋肉を動かすことは大事です。毎朝「今日は○○をするぞ！」

## プレッシャーやストレスに強い人の脳はどう違う？



## 思考系脳番地を中心にした働きがほかの脳番地に及んでいる

プレッシャーやストレスに強く、勝負強い人は思考系脳番地が発達している場合が多いようです。自身を主体的に出しているタイプです。

これはスポーツの試合、重要なプレゼンテーション、試験、緊張する相手との対話などどんな場合でも同じです。プレッシャーに対してどう行動するかです。呑気にかまえて何の準備もせず、本番で失敗するのはプレッシャーに強いとは言いません。事前に必要な対策を取る。本番では声を出せる、動ける、自分の

意見が言える。つまり自ら働きかける行為はアウトプットに強いということ。そこでは思考系・伝達系・運動系脳番地が連鎖して活発に機能しています。

逆に理解系や記憶系脳番地が発達している人は情報を咀嚼して受け入れるインプットに強く、包容力に長けているといえます。しかしプレッシャーには若干弱く、自分を出すのも得意ではないので思考系・伝達系・運動系脳番地を鍛える必要があります。また思考系脳番地が強い人は理解系・記憶系脳番地を鍛えられ

ば自然と包容力も増していきま。主体的に動けて、かつ包容力もあるという形に脳番地を成長させれば、周囲に信頼されるリーダーたる脳を持ち主になれるでしょう。

強みを自覚すれば自己肯定感が増し、弱みを知ればどの脳番地を鍛えるべきかもわかります。どの脳番地が発達し、どこが弱いのか、自身の得手不得手を振り返って考えてみる時間もまた、脳へのよい刺激になるはずですよ！

と気合いを入れたり、カラオケで踊りながら歌ったりすれば聴覚系・伝達系・思考系脳番地の刺激にもなります。

#### ●長めに歩く

おいしいコーヒーを飲み、あるいは桜を見に公園へ出向いたり、自分へのご褒美を用意して1駅分程度歩くのがお勧めです。音、看板の文字、人の姿など歩く途中に入ってくる情報は、思考系・視覚系・聴覚系脳番地なども鍛えられます。

これらは脳番地トレーニングの一例に過ぎません。これまでやっていなかったことを試してみることが脳を進化させます。長い人生を楽しむためにもぜひ、ご自身の脳を育て続けましょう！

加藤俊徳 (かとう・としのり)

脳内科医・医学博士。加藤ブラチナクリニック院長、株式会社脳の学校代表。昭和大学客員教授。MRI脳画像診断・脳科学の専門家で、脳を機能別領域に分類した脳番地トレーニングの提唱者。独自開発した加藤式MRI脳画像診断法を用いて、1万人以上を診断・治療。『一生頭がよくなり続ける すごい脳の使い方』(サンマーク出版)、『執着しない脳』のつくり方(大和書房)など著書多数。

