



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！



脳をボケさせない！ 毎日の生活習慣

脳は常に適度な刺激を与えていないと衰えていきます。せっかく蓄えたはずの脳貯金がいつしか目減りするのです。逆に、日常的に鍛えていけば機能はますますアップします。

脳は使えば使うほど育っていきます。80歳・90歳になっても着々と成長を続け、蓄えた機能＝脳貯金をより増やしていくことができます。

では、あまり使わずにいたら…？与えられる刺激が足りない脳番地は衰えていきます。メリハリのない生活を送っていると、脳は徐々にボケてしまいうのです。日々の生活習慣の中で、脳番地をまんべんなく使い、成長させていくことを考えましょう。

朝の2時間の行動で 脳番地にスイッチを入れる

生活にメリハリをつけるうえで最も大切なのは、「朝起きて夜は眠る」というごく単純な習慣です。

地球の自転による自然の仕組みが脳

の働きのリズムをつくっています。人間の身体は太陽が上がる少し前から交感神経が活性化し、血圧を上げ、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を減らします。メラトニンは光の刺激によって調節されます。日差しを浴びれば分泌が抑えられてすっきり覚醒し、逆に夜間も強い照明の中にいると分泌が増えず、眠気が訪れにくくなるのです。

起床が遅いと日中でも脳の中は夜のままです。食欲も湧かず、行動も鈍くなります。午後によく脳がクリアになっても、すぐ夕方になってしまい、身体は睡眠に向けての準備を始めます。それに逆らって夜更かしすれば生活のリズムは崩れていくばかりです。こうした暮らしを長年繰り返せば、脳への刺激が足りず、やがて脳の衰えが加速します。

カギは朝の2時間です。そこで複数の行動をし、9時くらいに脳の活動がピークになるような生活をしましょう。ピークがくれば、その後の仕事や勉強、外出などもテキパキできるようになります。

朝の行動は脳のさまざまな脳番地にスイッチを入れるものです。簡単な体操や散歩、家事などでもよいですし、ゴミ出しに出て近所の人に挨拶する、好きな歌を歌うなどでもOKです。新聞を読むなら、5分程度でも音読するのがおすすめです。目で読み、声を出し、耳で聞くことで複数の脳番地が刺激されます。しぶしぶではいけません。



楽しみながら主体的にやれば、脳もより広範囲に働きます。

いつもと違う行動が脳番地への刺激になる

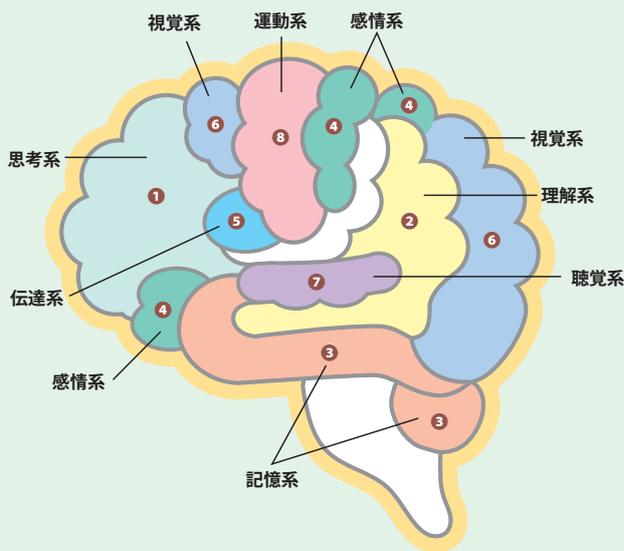
ただし、そこでもう一つ大事なのが、マンネリを避けることです。

脳には学習機能があり、慣れた行動では限られた部分しか使わなくなります。物事がラクにできるようになるのはよいことですが、脳の成長にとってはリスクです。時にはいつもの行動に変化をつけて、脳に苦勞をかけたほうが成長を促せます。歯ブラシを持つ手を逆にする、いつもと違う場所を掃除する、違う道を歩くなどちょっとしたことでもよいのです。さらによいのは初めてのことへの挑戦です。楽器、書画、スポーツ、語学、野菜づくりなど新しい趣味に取り組めば、多くの脳番地が活発に働きます。初めてのスーパーでの買い物なども、大いに刺激になるでしょう。

毎日そんなふうにしていたら脳が疲れてしまう？ 心配ありません。昼夜の生活リズム確保はそのためでもあるのです。夜に十分な睡眠を取れば、その間に脳の老廃物は排出され、朝にはリフレッシュされています。

また自分の脳のくせ、得意不得意が

■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**
脳のとっぺんから左右に広がっていて、体の動きを管理する。

わかれば対策もできます。脳は弱いところからボケていきます。強い部分を伸ばすと同時に、弱い部分を刺激しましょう。例えば視覚では覚えやすいけれど聞いて記憶するのは苦手という人

は、視覚系脳番地が強く、聴覚系と記憶系脳番地の連携が弱いということですので、メモを取りながら聞くなどすれば、視覚系・聴覚系脳番地双方への刺激になります。

ふだんの姿勢や歩き方、 食べるものにも留意を

意外に思われるかも知れませんが、
脳を鍛えるには姿勢も重要です。それ
には二つの理由があります。

一つは筋力を維持することです。脳
が健康に働くには多くの酸素を必要と
します。酸素を含んだ血液をしっかり
送り届けてくれるのは筋肉。正しい姿
勢による座り方、立ち方、歩き方は筋
肉を鍛え、同時に運動系脳番地を刺激
します。

もう一つは視野を広く保つことで
す。猫背でうつむいた姿勢では視野が
狭まり、目から得られる情報も少なく
なります。横になると眠くなるのは、
脳への刺激が減るからです。背筋を伸
ばして視野を広げれば、多くの情報を
通して全体の状況を把握できます。視
覚系・理解系の脳番地が日常的に鍛え
られるわけです。

脳の成長のためには食事も大切に
す。たんぱく質やビタミンはしっかり
摂るようにしましょう。神経細胞の酸
化を防ぐとされるプラズマローゲンを
多く含む鶏肉や魚介類はぜひ積極的に
食べたいものです。酸化物質を含みが
ちな加工食品やジャンクフードはなる

べく控えたほうがよいでしょう。視覚
や味覚を刺激しながら楽しんで食べる
のが一番ですが、肥満や高血圧には気
を付けてください。食をコントロール
できないのは脳の感度が緩んでいると
いうことになります。体重が1kg増え
るだけでも思考系脳番地に衰えが出る
という研究結果もあります。1日3食
でも2食でもかまいませんが、夜遅い
食事は睡眠を阻害します。またアルコ
ールも適度ならコミュニケーションを
促して脳を刺激しますが、飲み過ぎる

とよい睡眠が得られなくなります。
実は今、最も危惧されているのがコ
ロナ禍で人との接触が減ったことで
す。脳をボケさせる最大の要因は孤立
なのです。家族や知人と会えない日々、
世界中で認知症患者が急増しました。
感染が落ち着いたら、どんな人にも
うことをおすすめします。それができ
ない状況なら電話やメール、手紙など
で交流を持ってください。そして1人
でもできる生活習慣で、脳貯金を増や
しましょう！

お金持ちになれる人は どんな脳の使い方を している？



出費とリターンを計算でき、 金融関連情報に敏感

自分の資産を増やしたいと思
うのは誰しも同じです。でも、
なかなかうまくいかない人と、
さして苦労もしてなさそうな
にお金持ちになる人がいるのは
なぜでしょうか。

まず、お金持ちになる人は時
間の無駄使いをしません。ネッ
ト動画やゲームなどで夜更かし
することなく、朝の時間を有効
に使い、脳がクリアな時間
が長く取れば、うっかりと不
要な買い物をすることもありま
せん。投資などを検討するにし

ても、脳の活動がピークになる
時間をきちんと確保する必要が
あるのです。このように、限ら
れた貴重な時間を、何にどう使
い、どういうメリットがあるの
かを、理解系・思考系・記憶系
などの脳番地を駆使して明確に
計算できる人もいます。
例えば、3000円を使って
5000円分のリターンがあれば、
2000円分のプラスです。
出費を減らすだけだと最初の
3000円を惜しんで何も得る
ことができません。節約するだ

けではお金持ちにはなれないの
です。
こうした資産を増やす行動に
は情報収集が必要です。高給の求
人や投資情報、世界経済の動き
などを研ぎ澄ませていけば、いつしか
脳もそれらの動きに敏感になり、
自然と多くの金融関連情報が集
まって、どう行動するのが得策か
を編み出せるようになります。
ふだんからお金に関心を持つ
ことが、お金持ちになる脳への
第一歩かも知れません。



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。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
頭がよく残り続ける 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。