

アフター・コロナにめげないために 誰もがすぐ手軽に 挑戦できる！

認知症をはじめ、老化に伴う脳の劣化を防ごうと、最近、ゲームやクイズで脳を鍛える「脳トレ」、適度な運動で脳を活性化させる「脳フィットネス」などが注目されています。長らく続くウイズ・コロナの中で、脳を元気にさせる生活習慣をご紹介します。

まずは脳の元気度チェック

コロナ禍でこんな変化が出ていますか。
当てはまる項目にチェックを入れてください。

- 好きなテレビなどが面白くなってきた。
- あまりメイクをしなくなった。
- 部屋着のまま出かけてしまう。
- 3食、献立を考えるのが面倒になった。
- 掃除の回数が減った。
- お風呂に入るのがおっくうになった。
- 「なんだかイライラしている」と言われる。
- 続けていた趣味をしなくなった。
- ほとんど外を歩かなくなった。
- 持っているのと同じ本を買ってしまった。

いくつのチェックが入りましたか。

0個だったら脳は元気です。

1~4個なら脳が疲れていて運動不足。

5個以上なら、軽度認知障害(MCI)予備軍に進む可能性があります。

脳を元気にする生活習慣

1日8時間以上の睡眠から



眠るだけで脳は健康になり、睡眠不足は記憶力を低下させます。うまく寝付けない人は、就寝3時間以上前に夕食をすませ、就寝前はテレビやスマホなどのブルーライトはさけます。



新しいことを学んで記憶力を高める



頭を使う何かに挑戦することで脳細胞のつながりが増え、記憶力は向上します。おすすめは、かつて習った外国语を復習すること。普段使うことのない脳のつながりが強化されます。

ピロリ菌にご注意

近年、ピロリ菌が認知機能の低下や認知症との関連があることがわかってきました。病院で検査をしてピロリ菌がいることがわかったら、早速、薬物治療を。

小さな変化を起こして脳に新しい回路を

初対面の人と話す、美術館に行ってみる、習い事を始める、いつもと違う道を通って帰宅する…、小さな変化を起こすことで、脳に新しい回路が生まれ、記憶力が改善します。



ストレスの芽を摘んで脳のコンディションを守る

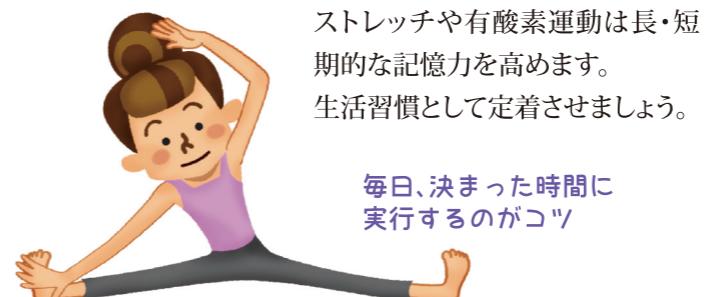
ストレスが慢性化すると、脳のエネルギーが減り、記憶力が低下します。仕事やプライベートの予定をびっしり詰め込むのではなく、「何もしない時間」をつくるのが大切。

瞑想の様々なメリットを享受する

瞑想は、脳を傷つけるストレスと、その結果として生じるストレスホルモンを抑制する効果があります。また、脳の4つの領域が影響を受け、脳への血流が増えることもわかっています。1日10分からでも始めてみましょう。



ストレッチと有酸素運動で記憶力を向上させる



ストレッチや有酸素運動は長・短期的な記憶力を高めます。生活習慣として定着させましょう。

ゲームやパズルで集中力を高める

アルツハイマー病などに罹患している人でも認知機能の改善が見られたそうです。ゲームやパズルはまた、ストレスを和らげる効果もあります。

ウォーキングで脳を大きく成長させる

部屋に閉じこもらないで、近所を散歩する習慣をつけましょう。無理のないレベルでエレベーターはさけ、階段を使うことを心がけましょう。ウォーキングをしっかり続けることで、認知症の悪影響を抑制する効果があるそうです。

健康で免疫力をあげる食生活

体内における免疫システムは若くして出来上がり、一般的に20歳を過ぎたころから低下していくといわれています。健康的な免疫力を整えるにはバランスの良い食事をすることが大切。ポイントとなる食材は次の通りです。

- 1.体の細胞や免疫物質をつくるたんぱく質／肉、魚、卵、大豆製品。
- 2.白血球の働きを高め、活性酸素を除去、抗酸化物質のポリフェノール／緑茶、ココア、赤ワイン、そば、野菜、果物。
- 3.健康的な免疫力を高める効果があり、ビタミンA、C、Eが豊富／緑黄色野菜

●太極拳や気功で脳の健康を高める

太極拳を取り入れている人は認知機能の低下が少ないという研究結果があります。また気功はパーキンソン病の症状改善にも役立ち、脳だけでなく、体内臓器の機能を整える効果があるそうです。

●食べすぎに気をつけて脳を守る

食べすぎは、記憶力の低下や認知障害を招くという研究結果があります。くれぐれも食べすぎには気をつけて。

「脳に悪いストレス」から身を守る毎日習慣

1.水をたくさん飲む

脳細胞や脳神経胞が適切に機能するには十分な水が必要。1日を通してこまめな水分補給を。

2.ビタミンB,Cを十分に摂る

これらはストレスによって枯渇します。サプリメントや食材で補給しましょう。

3.意識的に休養をとる

風呂に入る、昼寝する、早めにベッドに入るなど、英気を養う時間を意識的につくりましょう。

4.無駄づかいはしない

無駄な浪費はストレスの素。IQに悪影響を生じさせるという研究結果もあります。

5.新鮮な空気を吸う

新鮮な空気を吸うだけで、ストレスホルモンのレベルを下げるることができます。ものの1分でOK。

6.「さしつせそ」で人をほめましょう

「さすが」「知らなかった」「すごい」「せっかくなので」「そうなんですか」と、「さしつせそ」で始まる言葉を使って、身近な人をほめる習慣をつけましょう。お互いに気持ちよくなり、生き生きと脳がよみがえります。

4.植物繊維に加え、免疫力を高めるβ-グルカンの成分が含まれる／キノコ類

5.腸内環境を整え植物繊維も豊富／納豆や漬物、ヨーグルト、醤油、味噌などの発酵食品。

一汁三菜のバランスのよい食事例

