

はじめに

「最近、物忘れがひどくなった」

「人の名前がすぐに出てこない」

「昨夜食べたメニューが思い出せない」

最近、そんな体験をしたことはありませんか？

はじめに

もし、「年をとってきたから、しょうがない」と思っているとしたら、あなたは要注意です。

脳の老化が始まっているかもしれません。

そのままにしておくと、あなたの脳の老化はどんどん進んでいくでしょう。

早い人だと、40代からその兆候が出てきます。

では、そのままあきらめて、脳の老化の進行を見守るしかないのでしょうか？
いえいえ、そんなことはありません。

人生100年時代といわれるこれからの時代、あきらめるわけにはいきません。
それより何より、脳の老化の進行を抑えるだけでなく、脳を活性化させて若返らせる画期的な方法があります。

画期的な方法といっても、特別な薬や医療機器は必要ありません。

あなたの毎日の行動や習慣をちよつと変えるだけ。

しかも、いくつになっても、誰でも簡単にできるものばかりです。

この本では、私が普段何気なく行っている、脳の老化を防ぎ、若返らせる15の習慣を取り上げて、なぜそれが脳の活性化に役立つのか、脳科学的エビデンスを挙げながらわかりやすく解説していきます。

申し遅れましたが、私は現在、九州大学大学院医学研究院で教授を務めており、臨床神経生理学が専門です。

1979年3月、九州大学医学部を卒業した当時は、脳のCT検査が臨床に導入され始めたときで、まだMRI検査はありませんでした。

今のように「頭を覗く」術がない状況下で、私は脳神経内科医を志しました。

脳神経内科は、脳や脊髄、神経、筋肉の病気をみる内科です。取り扱う病気はたくさんありますが、主なものは、頭痛、脳卒中、アルツハイマー病、パーキンソン病、筋萎縮性側索硬化症（ALS）などです。

はじめに

1980年代における脳の機能検査としては、脳波・誘発脳波が盛んでした。私もこれらの方法を使ってアルツハイマー病、パーキンソン病、てんかんなどの研究を始めました。

1990年代に入ると、脳の極微弱な磁場を測る脳磁図検査や脳の血流動態反応を視覚化する機能的MRIが臨床に導入され、頭を開けずに「脳を見る、脳を測る、脳を知る」ことができるようになりました。さらに、脳を頭の外から刺激する磁気刺激法、直流・交流電気刺激法が開発され、一時的に「脳の機能を調節する」ことも可能となってきました。

このように、医療技術の進歩で「頭を覗く」術が整いつつあります。しかしながら、人間の脳は、複雑でその機能が脳科学的に十分に解明されているわけではないというのが現実なところですよ。

ただ、私たちの脳の重さは、体重の約2%しかないのに、全身のエネルギーの

約20%を消費しています。人生100年を迎えた21世紀には、このぜいたくな脳のアンチエイジング法が重要です。

とはいえ、現代は、食事、パソコン・スマホ、運動量など、昔に比べて生活環境が大きく変わってきています。それに伴い、脳への負担も変化してきています。脳の負担を減らしたり、耐久性を上げるためにどうすればいいのか？

ジムに行ったところで、身体は鍛えられても、脳を鍛えることはできません。ではどうすれば脳を鍛えられるか？

それは、**日常生活の中でちょっとした工夫をすること**です。

そこで、脳科学の専門家として、脳が100歳まで元気でいられるような日常生活習慣をお伝えしたいと思います、このたび筆を執りました。

従来の脳科学関連書と異なるのは、今日まで私が実際に行ない、国際英文誌に掲載された研究成果と、脳科学的に確からしいとされている脳科学の知識を組み合わせた、**きわめて信頼性の高い内容**になっているという点です。

この本で紹介する15の習慣のすべてを**実践する必要はありません。**

あなたが、この本を読んで、「なるほどそうだ」と実感されたものを実践していただくだけでも効果を実感できるはずです。

なお、本書に収録している15の習慣に加えて、**16個目の習慣を解説した未公開原稿**をご用意しました。**入手方法などは、本書の巻末ページをご覧ください。**

この本があなたの人生100年時代を健康で楽しく生きる一助になれば、著者としてこれほどうれしいことはありません。

九州大学大学院 医学研究院 臨床神経生理学

飛松省三



脳が若返る15の習慣
目次

はじめに 1

第1の
習慣

スマホを「非利き手」でいじる

「利き手」と脳の関係 17

脳の指令で手を動かすメカニズム 19

「非利き手」を使うと、脳が活性化する 22

第2の
習慣

運動のテンポに合わせて、かけ声をかける

パーキンソン病患者のリハビリからのヒント 27

自己ペースを助ける方法 29

ウォーキングは「1、2」のテンポで 30

第3の
習慣

モノは、親指と、人差し指以外の指でつまむ

赤ちゃんの発達を診る部位 35

指の動きと脳の関係 36

指を動かせば、脳の中の広い領域を刺激できる 40

普段あまり使わない中指、薬指、小指をあえて使う 42

第4の
習慣

楽器を弾く——50の手習いでも遅くない

なぜ若い人に比べて、楽器の上達が遅いのか？ 44

手先を使う反復訓練の大きな効用 47

第5の
習慣

メモをとるときは、できるだけ手書きで

手書きの効能 50

日本人と欧米人とは、脳の働く場所が違う!? 52

手っ取り早く脳を活性化させる方法 56

第6の
習慣

俳句と川柳で「連想記憶」を鍛える

記憶のメカニズム 60

物忘れのとき、脳では何が起こっているのか？ 61

俳句という連想ゲーム 63

第7の
習慣

日曜大工が脳を変ええる

「体で覚える」という脳への効用 69

認知症にも負けない、体で覚えた「手続き記憶」 71

複数の情報を組み立てて、問題を解決する「作業記憶」も

一緒に鍛える方法

72

第8の
習慣

義務感をできるだけ避ける

刺激で生じたひびきみを元に戻そうとする防御反応 77

ストレスをコントロールする脳内物質「セロトニン」を増やす方法

「セロトニン」を増やす、もう1つの方法 81

78

第9の
習慣

ストレッチより週3回の有酸素運動

学会が認める、薬を使わずに認知症に効く治療法 85

1日あたりの歩行距離400m以下で、 86

アルツハイマー病の危険度が2倍以上

有酸素運動で、海馬が1〜2歳若返る 87

「脳トレ」は、効果がない!? 88

脳が喜ぶ運動の時間と強度、運動方法 90

第10の
習慣

脳科学者もやっている「ボケない食事法」

アルツハイマー病は、脳の糖尿病 93

アルツハイマー病とインスリンの深い関係 95

「HbA1c値7.0%未満」を目指して、血糖コントロール 98

国際アルツハイマー病協会も認めるアルツハイマー病を予防する食材

第11の
習慣

ダラダラしながら仕事をしない

選択と集中 102

脳における「注意」の2つの種類 104

「日間スケジュール」で、脳のエネルギーを省エネ化 107

第12の
習慣

スマホを使う時間を決める

映像が脳に与える影響 109

「ポケモンショック」事件 110

けいれん発作を引き起こした画像の真相 112

眼と脳の視覚野の関係と、けいれん発作のメカニズム 114

画面から遠ざかっても、明るくしても、
刺激を受けるものだから、「時間」を制限する 116

第13の
習慣

毎朝決まった時間に起きる

脳には「2つの時計」がある 119

脳は、時間情報を正確に検出する 121

ブルーライトでリズムが狂っているから、

毎日決まった時刻に起きてリズムを整える

123

第14の
習慣

脳が喜ぶ迷路パズル

なぜ認知症患者は迷子になるのか？ 126

空間認知を鍛える 129

第15の
習慣

脳を鍛える「ニコころ」のエクササイズ

安静状態でも、脳は働き続けている 133

マインドフルネスで、脳のアイドリング状態を活発化

135

おわりに 139

装幀◎河南祐介 (FANTAGRAPH)
本文デザイン・図版作成◎二神さやか
DTP◎株式会社キャップス