

12月7日 ゲスト卓話



日本ホメオパシーセンター
埼玉東川口センター長
北村 由紀 様

精神の老化を知る15の質問

※ ①～⑮の質問にいくつのYesがあるか数えてください

- ① 最近の出来事をよく忘れる
- ② 急がなくてはならない時に、慌てて神経質になりやすい
- ③ 自己中心的な考え方に陥りやすい
- ④ 昔のことを長々話したがる
- ⑤ 愚痴っぽい
- ⑥ 服装や整理整頓にあまり気を留めない
- ⑦ 他人にわずらわされることを嫌い、ひとりの方が気楽である
- ⑧ 新しい仕事や習い事は気が進まない
- ⑨ 騒々しさに神経がいら立つ
- ⑩ 人付き合いに恥ずかしさを感じ、臆病、苦手である
- ⑪ 社会の変化に対して疑い深い

- ⑫ 感情のコントロールが難しいと感じることがある
- ⑬ 過去の辛い、苦しい経験について、よく話したがる
- ⑭ 計画を立てる、改めることに抵抗を感じる
- ⑮ 価値のない、つまらないものを収集したがる

Yesが3個以下の方は大丈夫です。4～5個の方、少し注意を

6個以上の方、危険です。早目の受診をお勧めします。

7つのワーキングメモリーを鍛える方法

- ① 新聞の短い記事を読んで、印象に残った単語を4つ挙げてみる。

文章を読解していく能力と、言葉の記憶という同時処理を行うことが脳を鍛える。これは意外に難しいが、キーワードになる単語を列挙してみよう。

- ② 電車の中吊り広告を見て、そこに書かれている文章の単語を思い出してみる。

何気なく見ているだけでは脳を使ったことにならない。広告から目を離し、何が書いてあったか思い出し、そこに書かれていた印象に残った言葉を挙げてみる。

- ③ 人と話をするとき、相手の話を記憶するように聞いてみる。

やたらと意見を言わず、まずは相手の話に集中し、そこから何かを記憶する練習を心がける。

- ④ カラオケで新曲を覚えて、歌詞を見ないで歌えるようにする。

いつもの歌では、いつものように歌詞を見ながら歌ってしまう。それではワーキングメモリーの刺激にならないので、歌詞を覚える練習をする。

- ⑤ 文章を読んだり、音楽を聴いたりするときにも、頭の中でイメージを作り出すようにする。

文章をただ読むだけでは記憶に残りにくいので、できるだけイメージを作り出すことで記憶しやすくすることが重要だ。

- ⑥ 3つくらいの要素を記憶するようにする。

出来事すべてを記憶するのは難しい。要素がたくさんある分、記憶することは難しくなる。3つの印象に残ることをまずは記憶してみよう。

- ⑦ 楽しく記憶すること。

ドーパミンが出ることで、さらに脳も元気になる。例えば、趣味の園芸の本を読みながら印象に残ることを記憶していく。楽しいと思うときが重要なのだ。