

脳トレあれこれ

何かを作る目的で手を使うと、脳のいろいろな場所が活発に働きます。
ゴールを決めて手を動かし、脳を鍛えましょう！

1 楽器の演奏

リズムや音色、メロディなど、多くの情報を一度に処理する必要がある楽器演奏は、脳の活性化にはうってつけです。
また自分の出したい音をイメージして近づくように演奏すれば、楽しみも増して一石二鳥。慣れていない曲を楽譜を見ながら演奏するとさらに脳は活性化するので、新しい曲にどんどんチャレンジしましょう。



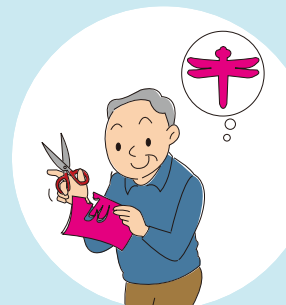
2 絵手紙



心に残った出来事を思い出しながら、あるいは、対象物をじっくり観察しながら、それを絵や簡単な文章で表現すると脳が活発に動きます。
季節ごとに題材を考えたり、色使い、筆使いをいつもと変えてみたりすれば、楽しみも広がります。手紙ですから、投函することが目的。自分の気持ちを受け取る人に伝えようとする過程が大切で、脳にもよい働きをします。

3 紙切り

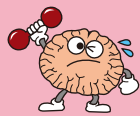
でき上がりをイメージし、それを再現するようにハサミと手を動かしていきましょう。紙は、新聞広告やチラシでもOK。チラシの色のどの部分を使うか考えるのもトレーニングになります。
紙を幾重にも折って切ってみて、でき上がりを想像するのも楽しい！紙を開いたとき、思わぬ美しい形が現れて、感激するかもしれません。



4 編み物



「何かを作る」という目的を持って手指を動かすことが脳の活性化につながることは、すでに述べたとおり。マフラーや手袋を編んでみませんか。自分で使うのも楽しみですが、プレゼント用に編めば、励みにもなりますし、渡す相手の趣味や好みにあれこれ思いを巡らせるのも充実した時間になるでしょう。



脳トレあれこれ

運動は脳にいい!?～体を動かす運動と脳の関係～

みなさんは、本を読むとき、ページを次々とめくります。これは、指や手、腕の運動です。そして、書かれている文字を追って目を動かします。これは、目の運動です。

では、このような運動をするときに、脳がどのような活動をしているのか見てみましょう(下図参照)。

まずはじめに、みなさんの目はページの中の文字や図を見えています。目に映った映像は、まず脳の後ろにある「目にした物が何であることを調べる視覚野」**①**に送られます。そして、その内容をさらに細かく調べるために、二つの場所へと送られていきます。

一つは下側頭回**②**。ここでは、「これは本である」とか「字が書いてある」など、目にしたものの形を調べます。もう一つの角回**③**では、「本が、どこに、どのように置かれている」など自分の体を中心にした本の位置を調べます。

これらの情報は、次に、前頭前野**④**に送られ、ここでは、本のページをめくろう、という気持ち加わります。そして、それを実行するための命令が、運動前野や補足運動野**⑤**で作られます。文字を読んでいくスピードや本の位置など、目から入ってくる映像などを基に、どのような運動を、どの順番で、どういうタイミングで、どう動かすのか、といった具体的なやり方や手順が組み立てられていくのです。

そして最後に、その指令が、体の筋肉に動くよう命令をする細胞が並んでいる運動野**⑥**に送られます。この細胞は、腕や手、指の筋肉に向かって、伸びろ、縮めろという命令を、指令のとおりに出していくのです。

さらに、今している運動がスムーズに、うまくできているかどうかは、大脳基底核や小脳などにそれを感じるしくみがあり、そこで、たえずチェックしていて、うまくいっていないことがわかると、すぐに指令を直します。脳はすごい量の作業をしていることがわかりますね。

特に何かを作る目的で手を使うと、大脳のいろいろな場所が活発に働きます。無目的な運動では、どんなに複雑な手指の運動であったとしても、脳はほとんど動きませんので、脳を鍛える効果は全くありません。

