

健康レシピ

【前頭葉を鍛えよう】

私たちが「考える」「判断する」「感情をコントロールする」「計画を立てて行動する」といった高度な活動を行えるのは、脳の前方にある**前頭葉**が大きな役割を果たしているからです。前頭葉は人間らしさを象徴する脳領域ともいわれ、知性・人格・社会性の基盤となっています。加齢とともに前頭葉の機能は徐々に低下すると考えられ、特に、注意力・作業記憶・判断力の衰えは前頭葉機能の変化と深く関係しています。

前頭葉は、成人後も使い方次第で機能を維持・向上させることが可能だと考えられています！！



考える習慣を持つ

読書・文章を書く・議論やディスカッション

EX: 日記を書く、TODO リストを書く、推理小説を読む

新しいことに挑戦する

慣れた作業ばかりでなく、新しい趣味や学習に挑戦する

EX: 料理、暗算や推理クイズ・外国語の学習

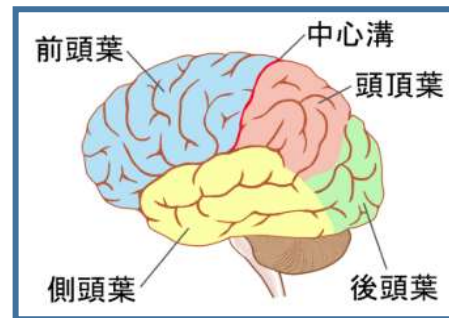
運動と睡眠

有酸素運動は脳血流を改善し、前頭葉機能を支えます。質の良い睡眠は前頭葉の回復に不可欠です。

ストレス管理

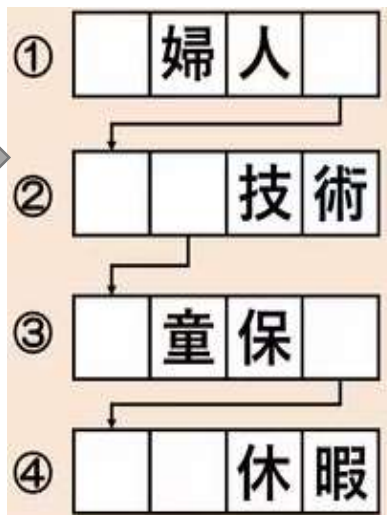
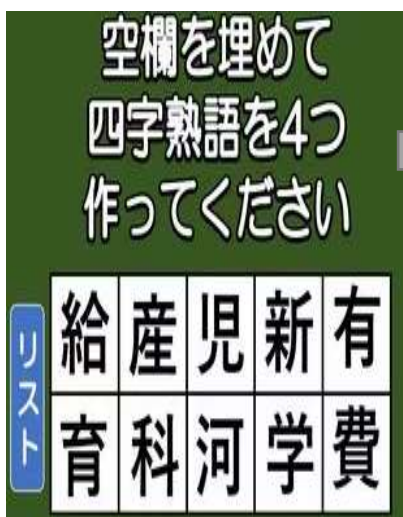
慢性的なストレスは前頭葉機能を低下させる要因になります。リラクゼーションや休息も重要です。

EX: デジタルデトックス・瞑想

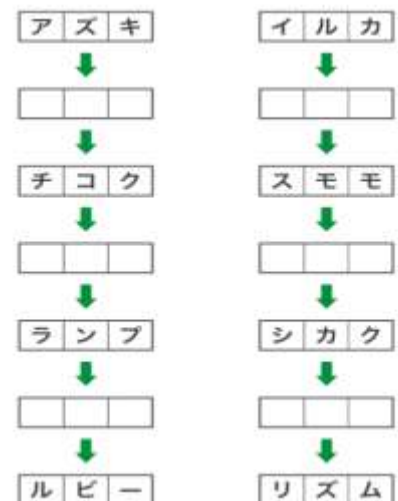


考えてみよう！

①



② 三文字しりとり挑戦！！



答え：①産婦人科・科学技術・学童保育・有給休暇

②キムチ・クンフ・プール・カラス・モヤン・クスリ