

脳の活性化で老化予防

脳を若返らせる方法

知り合いに会って即座に名前が出てこない。ちよつと前まで手にしていた携帯をどこに置いたか思い出せない。こんなふうに脳の老化を感じることはありませんか？実は脳の神経細胞は140億個以上もあるのですが、20歳を過ぎると、1日に10〜20万個の細胞が減って老化が始まります。一方で、細胞は減っても、脳の細胞が活性化すれば、脳の機能は高まります。脳の活性化から脳の若返りをはかりませんか？



ポイントはふたつ

脳の活性化には、ふたつのポイントがあります。脳そのものの血流を良くすることと、脳細胞を出入りする信号の量を増やすことです。脳が活発に活動するためには、大量の酸素やブドウ糖が必要です。脳に酸素やブドウ糖を運ぶのが血液。ですから、脳内の血流が良くなれば、新鮮な酸素やブドウ糖を神経細胞にしっかりと届けることができ、脳の活性化につながります。脳細胞を出入りする信号は、ニューロンという連絡網を通ります。各器官と脳との信号のやり取りが増えれば、連絡網が増え、脳の機能が高まります。

運動で活性化

運動による筋肉の収縮は、ポンプの働きがあり、血液の循環を促進します。また、有酸素運動で酸素をしっかりと取り入れることで、脳にも大量の酸素が供給されます。軽いウォーキング程度の運動でも、脳を活性化してくれるのです。高齢になっても、積極的に身体を動かしている人は、認知症になりにくいという調査結果もあります。



食事で活性化

脳は夜寝ている間にも活動をしています。活動のためのエネルギーは肝臓に貯蔵しておきます。ところが、朝目覚める頃には、エネルギー貯蔵庫は空っぽです。朝食でエネルギー補給をしなければ、脳の動きは鈍ってしまいます。



また、寝ている間は身体が節約モードになっているので、体温は覚醒時よりも下がっています。代謝は体温が高いほど上がりますので、朝は、できるだけ素早く体温を上げて、活動モードにする必要があります。朝食の一部は熱に変えられ、体温を上げる手助けをし、代謝や血液循環を高めるのです。

また、脳が活発に働くと、大量の酸素とブドウ糖が使われます。その結果、活性酸素が発生し、脳の働きを邪魔する要因になります。この活性酸素を解消するために、抗酸化物質を積極的にとることも大切です。大豆のポリフェノール、緑黄色野菜のビタミンE/C・ベータカロチン、いわし・サケ・えびなどの魚介類のビタミンEは、抗酸化作用を持ち、活性酸素の発生を防ぎます。

魚類に含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）という脂肪酸は、血液をサラサラにする効果があり、脳の血行を良くします。また、脳の信号を伝える部分の材料となり、脳の活性化をサポートします。

新しいこと挑戦！

このほか、仕事とは違う分野の趣味を持つ・知らない土地に旅行に行くなどの新しい経験も、脳を活性化してくれます。脳を活性化することは、物忘れを防ぐだけではありません。身体



の内面からあなたを生き生きと魅力的にしてくれるはずです。好奇心を大切に、新しいことに挑戦していきましょう。