

何歳になっても脳は進化する

脳神経外科医 林 成之

年を取るほど頭がよくなる本

(思考力・発想力は高められる)

「面白い」「興味がある」と判断した情報はより深く理解でき思考が深まり記憶に残る。

なるほど！なるほど！が大切。

記憶力より理解力・判断力・発想力のほうが重要、好奇心が薄れると脳の働きは退化。

脳が一番喜ぶのは

{ 自分がやろうとしたことを達成すること }

{ あと少しだからこそ手を抜けない、ここからが本当の勝負だと }

との考え方がコツ。

思考力や発想力は習慣で高められる、喜怒哀楽をしっかり表現し相手に自分の感情をポジティブに伝える、脳は思考力を強く発揮した時ほど物事はより強い記憶が残る。

{ 目と目で気持ちが伝わる～同時発火連鎖 }

「そうだよね」「とても面白い」と強く感じた情報であればあるほどしっかりと考えが残る。

喜怒哀楽をしっかり表現し、相手に自分の感情をポジティブに伝える。

{ 社会システムを作り上げた**3つの本能** }

「生きたい」「知りたい」「仲間になりたい」は能の機能を守るために生まれた本能であり「自己保存」「自我」「統一・一貫性」「自他共存」の4つの本能と密接に関連している。

{ みんなで渡れば怖くない }

は脳の妙な癖 「自分とは異なる意見を言う人を嫌いになる」 人は危機に際して 「自分は大丈夫」 と危機感を過小評価しがち。

{ 自分は何かをやり遂げようという強い意志をもつこと }

保身に走り自己の立場ばかりを守ろうとしない、自分と異なる考えを受け入れようと意識する、悔しがることは才能の一つ、好奇心をなくせば脳はドンドン衰える、興味が湧かないことは中々覚えられない。

前向きに取り組むと脳の進化につながる、自分が経験したことがない分野にもチャレンジする、無理は禁物・これならできるだろう、のレベルから始めるのがコツ、期限を切って肩肘張らず気楽に。

{ 年を重ねてから若者とコミュニケーションすることは脳に大切 }

相手の立場に立って考える癖づけをする。

損得を考えずに、手を抜かず、全力投球する、人生を上り詰めて終わる、人生の終わりにこだわる。

{ 老化を防ぐ食事法 }

- ① 芽が出る食材を積極的にとる (胚芽米・そば・胚芽うどん)
- ② 水だしのお茶 「テニアン」 は脳の活性化・若返り
- ③ 腹7分目がベスト

{ 孫はやさしい }

バランスの取れた食事とは 「ま」 豆 「ご」 ゴマ・ナッツ 「は」 ワカメ 「や」 野菜・昆布 「さ」 魚 「し」 シイタケ 「い」 芋

{ 脳の力を引き出す体の使い方 }

運動を続け・体を動かす、コツは正しい姿勢・水平目線・正しい歩き方。脳をフル活用する習慣、囲碁将棋・絵画～年をとっても楽しめる趣味をもつ。

聴力は脳機能のバロメーター～内容を人に説明できるよう、しっかり聞く・細かい発言や音の高低を聞き分ける。

見る力～視線で文字をぶち抜くつもりで見る。

目のストレッチ、動くものを目で追う、近くで見ると遠くで見ると素早く交互に見る、色の差異を意識してみる。

{ 本を繰り返して読むと脳の機能は高まる }

腸は第二の脳なので便通を良くすること。

家族友人との会話～脳の疲れ解消。

進化する脳にスイッチを入れる方法は 「面白い」 「面白くない」 を決めつけないこと、頭の良し悪し・人間としての質はこれで決まる。

{ 超一流と言われる人の共通点 } とは

- ① 否定語を口にしない、明るい性格、損得抜きで考えられる、全力投球する。
- ② 間をおいて考える・3日以上間をおいて考える・繰り返し何度も考える。
- ③ 繰り返し考えられる、99%OKでも、1%の説明できないこと、人生にかかわる事は何度でも繰り返し検証する。

恋をすると脳も若返る・生き生きと会話すると若返る、物忘れしないコツは新しい情報を遮断する（脳は新しい情報にすぐ反応する）

{ 脳のやる気を全開する方法 }

簡単なことから手を付ける・脳は達成感を味わうのが大好き、身の回りを片づける。

同じ道を・同じ時間に歩く～繰り返し続けることで脳の 「統一・一貫性」 の本能が鍛えられるので正しい形、正しくない形の判断力が磨かれる、微妙な違いが分かってくる。

脳には楽しい会話が一番、良い友達と楽しい会話ほど若さを保てる、避けるると老い込みが早くなる。

前向きな脳が 「前向きな人」 を引き寄せる、明るく楽しい人、自分と共通項のある人には親しみを感じやすい～喜怒哀楽をしっかり表現し 「意識的に相手に同意を示す」 「相手と同じ言葉を使う」 「なるほど」 「そうだね」と受け止める習慣を身に着ける。

相手と同時発火するほどやる気は醸成しやすい、お互いの意見を取り入れて 「80点」を目指す、指摘するのは 「1つだけ」 にして逃げ道を残しておく。

みんなが楽しめる話題の提供・自分の失敗談を交えて楽しんでもらう。

男性と女性では好む内容が違う、女性は会話そのものを楽しむ力がある、同性同士での集いのほうが、同時発火が起きやすい。

異性にときめくことが生き生きと老後を過ごすコツ。

{人生最大の見せ場}

実はこれから、使命感を感じるとやり遂げる力は強まる。
人生を上り詰め、最大の見せ場を作ると考える。

目的は壮大でなくても自分が社会や周囲にどう貢献できるのかが
大切。