

# 学びの広場

## 脳のトレーニングに挑戦!

7月6日(日)に町民文化センターで脳トレ講座を開催しました。たくさんの方々の参加があった脳トレ講座、今回の学びの広場で紹介します。皆さんもこれをきっかけに脳トレを始めてみてはいかがでしょうか。

### 自分にぴったりの「脳トレ」本を探そう!

本屋さんへ行くと、脳トレ本が山積みです。そのうちの8種類に挑戦しました。本は大きく三つのグループ(左記参照)に分けられます。やってみて「これはおもしろい」と思う本がみつければ、長続きして効果が上がるとのことです。

### 1 『ザ脳トレ』の本 (ロングセラー)

- 「脳を鍛える大人の計算ドリル」川島隆太 著 (くもん出版)
- 「脳を鍛える大人の音読ドリル」川島隆太 著 (くもん出版)
- 「脳力」を鍛える漢字トレーニング」川島隆太 著 (宝島社)

### 2 気になるおすすめの本

- 「えんぴつで奥の細道」大迫閑歩 書 伊藤洋 監修 (ポプラ社)
- 「脳を鍛える!書き込み式地図ドリル」児玉光雄 監修 (成美堂出版)
- 「日本人の常識ドリル」斎藤勝裕 著 (成美堂出版)

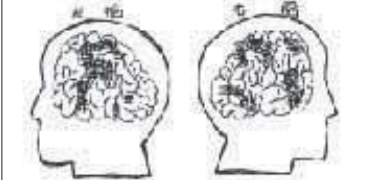
### 3 操作を楽しむ本

- 「大人の塗り絵」シリーズ (河出書房新社)
- 「子どももおばあちゃんも切り絵で脳トレ」切り絵であそぶ大人の会 編 (東邦出版)

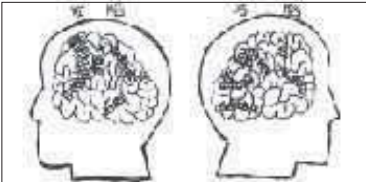


### 脳はトレーニングをすると若返るの?

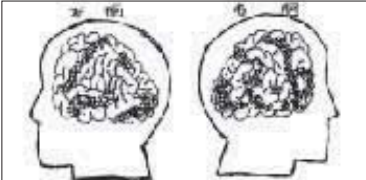
- 「記憶力を強くする」池谷裕一 著
- 「海馬」池谷裕一 糸井重里著 (朝日出版社)
- 「脳はなにかと言いつつ」池谷裕一 著 (祥伝社)



なぞり書きをしているとき



簡単な計算を速く解くとき



本の音読をしているとき

### ◎脳トレで脳の機能が活性化! (■の部分)

「海馬(記憶の入り口)」は、細胞自体が高齢でも増える。「海馬」と違い「大脳」の細胞は減る一方だ。しかし、2歳までに70%が減った後は、死ぬまでほとんど変わらない(年をとるともにだんだん減っていくと考えがちですが、違うそうです)。「脳は怠け者だ」すぐ手抜きをする。小説の主人公が「卓也」だとすると、何度か「卓也」が出てくると、後は卓也だろうが卓谷だろうが「卓也」と読んで済ましていく。同じように「経験で物事を処理する」「思い込み」「こだわり」・・・が「怠け者の脳は得意だ」。

目や耳や鼻や口や皮膚など五感から情報がきて「おおよそ同じ」「前と同じ」と判断すると、より原始的な脳脊髄・延髄・小脳・・・に処理させて大脳は休んでしまう。だから「脳トレ」テキストは、脳が休まない工夫をして「脳に負荷を与えているのだそうです」。

例えは「奥の細道(へーそうなんだ。」「古い表現、はじめて知った)」↓知的好奇心に働きかける。「計算ドリル」「漢字ドリル」(早く「タイムを計ろう」「何点)↓夕

「海馬(記憶の入り口)」は、細胞自体が高齢でも増える。「海馬」と違い「大脳」の細胞は減る一方だ。しかし、2歳までに70%が減った後は、死ぬまでほとんど変わらない(年をとるともにだんだん減っていくと考えがちですが、違うそうです)。「脳は怠け者だ」すぐ手抜きをする。小説の主人公が「卓也」だとすると、何度か「卓也」が出てくると、後は卓也だろうが卓谷だろうが「卓也」と読んで済ましていく。同じように「経験で物事を処理する」「思い込み」「こだわり」・・・が「怠け者の脳は得意だ」。

### 究極の脳トレは「日常生活の工夫」だあり!

脳トレ本も効果はありますが、日常生活がより大切だそうです。これは、ねずみの実験で確かめられた結果ですが人間の場合も同じだそうです!歳をとりテレビをつけて一人でいるのは脳が退化するもと、家族や仲間とワイワイがやがやが究極の脳トレのようです。

「問合せ」教育課生涯学習係 ☎(83)7023

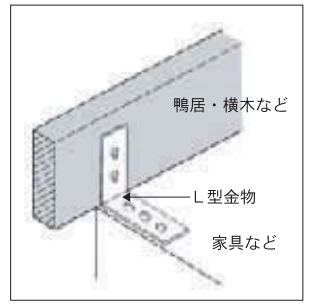
### 災害に備える!

今年の防災訓練は8月31日に終了したところですが、皆さんのお宅では災害への対策は十分にできていますか。まだできていない、できているか自信がないなどの方は、今回、紹介する家具の転倒防止について、ぜひ試してみてください。災害はいざ起こるかわかりませんが、いざというときのために備えることが大切です。

タンスなどの家具は壁に固定することで転倒を防ぐことができます。壁への固定方法はL型金物と木ネジを用います(左図参照)。ただし、壁のどこでも取り付けることが可能なわけではありませぬ。家具がゆれたときに倒れないように支えるわけですので、簡単に外れるような場所は避けず、必ず鴨居や横木などのしっかりと固定できる場所に取り付けるようにしましょう。

### 家具などの転倒を防ごう

#### 2 タンスなどの家具は壁に固定



鴨居や横木などへの固定方法

27回社団法人神奈川県柔道整復師会柔道大会  
月日 7月13日(日)  
場所 神奈川県立武道館  
結果  
小学6年生女子の部  
敢闘賞 滝川 ひかり  
中学3年生男子の部  
敢闘賞 小宮 駿平

### スポーツ大会の結果

第57回足柄上郡総合体育大会  
月日 7月13日(日)  
7月27日(日)  
会場 松田町体育館ほか  
主催 足柄上郡体育協会連絡協議会  
参加 松田町選手団  
結果 総合成績 第四位  
☆松田町種目別の主な成績  
準優勝 ・ソフトテニス  
・柔道  
・剣道