

31  
日

毎日飽きずに  
こつこつ続けられる

# 脳活性化ノート

---

自信を回復して、かくしゃく人生をいつまでも

---

医師 渕上 哲 監修

特定非営利活動法人 認知症予防研究室 発行

公益財団法人 太陽生命厚生財団（社会福祉助成事業）

# 16日



## できたらチェック!!



終わった月の□に  
レ点を付けてください。

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> <b>1月16日</b> (曜日) | <input type="checkbox"/> <b>7月16日</b> (曜日)  |
| <input type="checkbox"/> <b>2月16日</b> (曜日) | <input type="checkbox"/> <b>8月16日</b> (曜日)  |
| <input type="checkbox"/> <b>3月16日</b> (曜日) | <input type="checkbox"/> <b>9月16日</b> (曜日)  |
| <input type="checkbox"/> <b>4月16日</b> (曜日) | <input type="checkbox"/> <b>10月16日</b> (曜日) |
| <input type="checkbox"/> <b>5月16日</b> (曜日) | <input type="checkbox"/> <b>11月16日</b> (曜日) |
| <input type="checkbox"/> <b>6月16日</b> (曜日) | <input type="checkbox"/> <b>12月16日</b> (曜日) |

思い出し脳活性化法です。

12カ月で半分以上は覚えてみませんか？

### 日本の文化や流行

[ 1980年代 ]

- 1980年 校内暴力、いじめ、登校拒否が社会問題化 国民の9割が中流意識
- 1981年 FOCUS等写真週刊誌発売 TV漫画、Dr.スランプ高視聴率
- 1982年 CDプレーヤー(ソニー)発売 テレホンカード登場  
ノ ホテルニュージャパン火災惨事
- 1983年 東京ディズニーランド開業 戸塚ヨットスクール事件
- 1984年 グリコ森永事件 コアラ多摩動物園で初公開
- 1985年 ニュースステーション始まる 阪神タイガース初の日本一
- 1986年 富士フィルム「写ルンです」発売
- 1987年 携帯電話開始 バブル経済始まる アサヒスーパードライ発売
- 1988年 リクルート事件 東京ドーム落成
- 1989年 横浜ベイブリッジ開通
- 1989年 平和祈念資料館建設





# 朝のチャレンジ



人はみんな朝が勝負の時です。次のことを行ってみましょう。

自信をつけて、ドーパミンを出して今日一日を元気よくスタートしましょう。

## 脳トレゲームで脳活性化

### 1. 漢字色別テスト

次の漢字は、字と色を変えていきます。

「字は？」と聞いたら、その『字』を読んでください。

「色は？」と聞いたら、『色』を言ってください。

脳の中で、字を判断する場所と色を判断する場所が異なるので混乱すると思います。下の問い合わせを2度行ってください。2回目は少しスピードを上げて答えてください。

赤 → あお → きいろ → 黒 →  
→ 白 → みどり → くろ → あか  
→ 黄色 → 緑 → 黄色 → 青  
→ あお → しろ → 白 → 赤

第1問

上の字の『色』を答えてください。

第2問

上の字の『読み』を答えてください。



# 眉のチャレンジ



## 脳に関する一口メモ

笑う門には福来る……

「笑わない」と体調不良が1.5倍に……

新聞に「お年寄り対象 東大など調査 笑いの効用強調」という記事が掲載されていました。

普段ほとんど笑わないお年寄りが「自身の健康状態が良くない」と感じる割合が、毎日よく笑うというお年寄りに比べ、1.5倍以上高かったことが、東大や千葉大などの研究チームの調査で分かったということです。研究チームは、「よく笑う人ほど健康である可能性を示す結果だ」と分析しています。「笑う門には福来る」ということわざもありますが、このことが実証されたのかもしれません。



毎日の生活の中で笑いを引き出すものの一つとして、テレビなどもあるでしょう。でもその笑いはいつまでも続くわけではありません。

人と会話して、相手の話を聞いて、感心したり、同情したり、そして、笑ったり……そんな笑いが健康には一番良いでしょう。

いずれにしても、毎日の生活の中で笑いを意識することは大切です。

笑った時には、セロトニンという脳内情報伝達物質が分泌されます。

考え込み過ぎると、セロトニンが分泌しづらくなります。

つらい時、悩んだ時、いつまでもくよくよせず、笑い飛ばしてみましょう。知らないうちに悩みごとが無くなっていることでしょう。





# 夜のチャレンジ



## 一行日記

今日の『楽しかったこと、うれしかったこと』などを思い出して、一行日記に書いてみてください。

これも、短期記憶・海馬の脳活性化法です。思い出すことは苦痛な時もありますが、この訓練をしていますと月を追うごとに思い出して書けるようになっていきます。

今日の楽しかったこと、うれしかったことを 記入してください

月	

月	

月	

月	

月	

月	

月	

月	

月	

月	

月	

月	