

アスパークだより

No. 429 12月15日発行

藤田 優子

12月は一般的に「師走」とも言われ、とにかく忙しい日が続き、日々疲れを感じる事が多いかと思えます。

毎日を明るく、楽しく過ごせたらと良いことは言うまでもありません。日々の生活に大きく関係してくるのは、運動？食べ物？etc. . . . 全ては自分自身の行動から、脳からの指令によるもので、脳を活性化させることが大切なのかと考えます。

<脳が活性化しやすい時間帯は？>

一日の中で、一番脳が活性化しやすい時間帯はいつでしょう？答えは「朝」です。起きてからの2～3時間は、「脳のゴールデンタイム」と呼ばれ、脳が一番元気に動いてくれる時間帯。そして、時間が経つにつれだんだん疲れてきて、脳の処理能力は落ちてきます。

厚生労働省がまとめた「健康づくりのための睡眠指針2014」によると、人が起床後、仕事に集中できるのは、12～13時間が限界なのだといえます。

ちなみに起きてから15時間以上たつと、酒気帯びと同じ程度まで作業の効率が落ちるそうです。

つまり、脳の負荷の高い仕事は「朝一」でやるのが理にかなっているということです。

裏面へ

<運動は脳の活性化にも効果大>

軽い運動が身体の健康を保つうえで大切であることは周知の事実です。運動によって全身の血液の循環が良くなり、脳の血流が増加するということはもちろんですが、それ以外にも脳の活性化を促す効果があります。運動を行うと「ドーパミン」「アセチルコリン」「セロトニン」などの脳内物質の分泌が促されることがわかっています。つまり運動をすること自体が脳の活性化に直結しているのです。

<質の高い睡眠で十分に脳を休める>

睡眠時間が短くても平気だったら、もっと色々なことができるのに・・・と思う人は多いかもしれません。しかし、ビル・ゲイツや現代の成功者たちは、しっかりと睡眠時間をとって成果を上げているということが知られています。また、どんな人でも睡眠時間をある程度確保しないと脳が委縮するという説もあり、通常、18歳～64歳までの大人は7～9時間、65歳以上は7～8時間の睡眠をとることが推奨されています。

睡眠不足は、判断力、注意力、集中力、作業能力、記憶など、脳のほとんどすべての機能を低下させます。ある大学で、トップ10%に入っていた優秀な学生の睡眠時間を7時間以下に制限したところ、その成績は下位9%まで落ち込んだそうです。

最後に、食べ物も大事です。が、これを食べると劇的に脳力がアップする！という食べ物は、残念ながらありません。

また、特定の食材を過剰に摂ることで健康を害する恐れもあります。大切なのは、脳を活性化させる働きのある食べ物を、不足や偏りのないようバランス良く食べることです。

参照：脳活性化のツボ！脳を覚醒させるポイント3つ