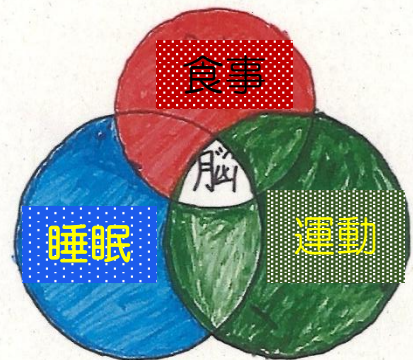
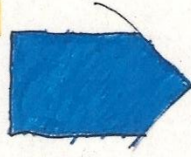


脳と生活習慣の関係

1: 脳の活性化

脳の活性化に必要なことは、食事、睡眠、運動です。



2: 脳の関係について 重要な4つのこと

運動

睡眠

脳は睡眠中は活動を停止しているわけではなく、脳は動き続けており、レム睡眠とノンレム睡眠が交互に行われています。

ノンレム睡眠

深い睡眠。脳や体の疲労回復に必要なレム睡眠

脳が働く。記憶の整理などを行う。

食事

健康に過ごすために、「色々な食べ物を食べてバランスを取りましょう」と言われた事はないですか？ 高齢者の方々の結果によると、色々な食べ物を食べると認知症になる確率が44%も下がります。つまりバランスの良い食事は認知症予防になることが分かります。

運動と脳の間を調べるため、小動物を用いた試験が行われている。その際には、迷路試験、救助行動試験など、さまざまな試験を用いることで、脳がどう変化したか研究されている。1日30分ほどの運動を習慣的に行ったネズミは、運動してないネズミに比べ、迷路試験でのゴールタイム、救助試験のドア開け行動までのタイムが短くなっていることがわかっている。

ストレス

ストレスが溜まると、脳の感情や衝動を抑えている場所が弱まり、不安を感じたり、普段は押さえ込んでいた衝動（欲望にまかせたお金の浪費など）に負けることが多発します。

3: まとめ

このように、脳はいろんなことから変化していきます。この4つを大切に忘れないようにしましょう。そして、健康を維持し、脳に負担をかけないように気をつけましょう。