



## 脳養生で老化を防ごう

体がだるい、肩こり、腰痛、不眠、集中できないなど、慢性的な体の不調は実は脳疲労に原因があるのかも知れません。現代社会では、職場や家庭など様々なシーンで「あるべき姿」を求められ、原始的な本能の欲求よりも理性が優先されがち。ここは一つ、疲れた脳を解放し休ませ、本能の欲求に従ってみましょう。そして、心に響く「感動」と出会ってみましょう。脳へのみずみずしい刺激は認知機能の低下を防ぎ、歳を重ねても人生に彩りをもたらしてくれます。



## 理性脳を休ませ本能脳を使おう

人間の脳は、大きく三層に分けられます。一番奥が呼吸や拍動など生物としての生命機能を司る「脳幹・視床下部」、その上に動物としての本能的行動に必要な情動や記憶などを司る「大脳辺縁系」、そして最上部に高度な知性を司る「大脳新皮質」があるのです。「大脳新皮質」は、言語、判断、思考、意欲、感情などを司り、人間の進化の過程で最もよく発達してきた部分で「理性脳」ともいいます。一方「大脳辺縁系」は、食欲、睡眠、性欲、征服欲など動物が本来持っている機能を担っており、いわゆる「本能の脳」です。この2つの脳がうまくバランスをとることで、人間は生きる力を獲得してきたのですが、時代が進み、社会が変化するにつれ、両者のバランスは明らかに崩れてきています。複雑な現代社会では「〇〇せねばならない」「××してはいけない」「△△と期待されている」というように、理性脳がより活発化し、その陰で「休みたい」「眠りたい」「食べたい」といった本能的な欲求は抑えられています。日々の生活の中で「疲れたな」と思ったら、多様な情報はシャットダウンし、本能の声に耳を傾けてみましょう。

## 禁止をやめて健康体になってみる

脳疲労を実感した場合は、「理性脳」を休ませ、本能の欲求に従って、まずは「脳」を健康に戻してみましょう。例えば、コレステロール値など気にせず、好きな食べ物を心ゆくまで食べ「ああ美味しい」と声に出して言うのです。禁止や抑制を取り払い、本能の脳を回復しましょう。脳が健康になるに従い、消化、吸収、代謝、排泄が正常に機能するようになり、食べ過ぎ、飲み過ぎをしなくなり、自然と健康に良いものを求めるようになります。仕事や家事でストレスがある場合は「やらなければならない」を一つ手放してみましょう。「投げ出したい」というあなたの気持ちを大切にしてみるのです。



## 感動することで脳は若返る

「本能の脳」と「理性脳」が共鳴し、脳全体に大きな波動をもたらすのが「感動」です。感動で快感や満足感が高まった時、脳の中では「やる気」を引き起こす「ドーパミン」という物質が放出されることが知られています。感動するということは、それだけで脳に大きな刺激をもたらす、脳を活性化させます。なぜなら、心動かされるその瞬間、私たちの五感研ぎ澄まされ、小さな差にも気づいているからなのです。脳をリラックスさせ、日々の暮らしの中に目を向けてみましょう。小さな事に感動する力が脳の老化を防ぎ、イキイキとした毎日を約束してくれます。

