



# 覚えられないは年齢のせいではありません!?

最近めっきり記憶力が落ちた、会話に「あの、あれ」が増えたなど、年を取るにつれ増えていくその現象。それは年齢のせいだと思っていませんか? いや、いやそうではないことが分かったようですよ。



## 記憶力と年齢の関連性

年齢を重ねるにつれて、新しいことを覚えるのが苦手になったり、若い頃は覚えていたはずのことをド忘れしたりする、という通説は聞いたことがありますよね。しかし、研究により「加齢とともに記憶力が低下する」ということではないと分かったそう。脳研究の専門家が115歳で亡くなった女性の脳を解剖してみると、脳の機能はほとんど衰えておらず、そこから脳の寿命は120年程度だと考えられるようになったというのです。

記憶をつかさどる機能は、脳と脳幹の間にある海馬という場所で行われているようで、情報をふるいにかける機能があり、「この情報は必要」と海馬が判断すれば、情報を記憶として脳に保存します。保存には2段階あり、はじめに「短期保存」として脳の海馬に記憶されます。次に繰り返し使うものや、喜怒哀楽の感情が伴う印象の強いものは、数カ月すると大脳皮質に移されて「長期保存」されます。この積み重ねで人間は情報を記憶に刻んでいるそうです。

## 記憶力低下の原因は?

記憶力が低下したと感じる最大の原因は、年齢による時間感覚と情報量の違いと考えられます。

人生が10年ほどの子どもにとって、半年前という時間は「大昔」という感覚です。人生が数十年と経っている大人にとって、半年前は「最近」です。この時間感覚の差から、大人は「半年前(=最近)」が思い出せない自分にショックを受けることとなります。

ほかにも、人の名前が思い出せないという現象がありますが、大人は行動範囲が広いと、新しい情報に出会う機会が多く、日々遭遇する情報のすべてに強い印象を持っているとは限りません。脳の海馬は印象が薄い記憶を「不要」と選別しますので、印象が薄い情報は海馬に記憶として定着しにくくなります。また、記憶を長期保存させるプロセスでは「繰り返し」が重要な基準となりますが、大人は子どもの時ほど情報を反復することがないので、それも記憶力の低下につながるそうです。

## 記憶力の鍛え方

### 歩いてθ(シータ)波を出す

人がワクワクすると、海馬はθ波という脳波を出します。このとき脳は活性化し、記憶しやすい状態を作ります。このθ波を意識的に作り出す方法が「歩くこと」。ランニングマシンを使うより、外に出て歩くほうが効果的です。通ったことのない道を探したり、目に入る風景や音などに興味を持つとさらに効果がアップするそうです。

### ブログ、ツイッターなどSNSをはじめる

記憶力がいい人に、おしゃべりな人が多いと思いませんか? これは人に話して記憶を出力することで、脳内に記憶が定着されていくから。関心を持って「これを人にも教えてあげたい! 共有したい!」と思うことをインターネット上で発信するのも効果大。SNSだけじゃなく手紙でもいいかもしれませんね。楽しみながら人と繋がりを持つとさらに効果がありそうですね。

### 連想法でストーリーを作る

買い物リストを思い浮かべ、そのアイテムを組み込みながらストーリーを作り上げると、記憶力を鍛えながら買い忘れも防げます。ストーリーは支離滅裂でも、自分が覚えやすいように組み立てるのがコツなんだそうです。

### 口角を上げて笑顔を作る

口角を上げて、にいーっと笑顔を作ってみましょう。これだけでも脳は「今取り組んでいることが楽しい」と判断し、脳から快楽物質ドーパミンを放出します。人は笑顔を作るとそれだけで楽しいものを探すようにできています。「楽しいから笑う」のではなく「笑っているから楽しい」のです。脳も活性化し、自然と集中してリラックスすると記憶に残りやすいそうです。何より自分が楽しくなれますよ!

でも、困ったことに「物忘れ」を年齢のせいにはできなくなってしまいましたね。

挑戦してみよう!

## 漢 → 字 → し → り → と → り → 迷 → 路

スタート

魅	惑	先	入	観
忘	星	率	生	念
響	影	進	出	書
力	売	促	送	類
量	販	却	検	針

ゴール

スタートからゴールまで熟語のしりとりで移動する迷路ゲームです。正しいルートでゴールまでたどり着くと、通らなかったパネルが出てきます。

半	形	図	別	行
生	地	鑑	識	動
改	種	品	物	植
良	以	嚴	正	統
性	別	莊	前	派

この余りのパネルの漢字をつなぎ合わせてできる熟語が「答え」になります。例題では「以」と「前」のパネルが余るので、「以前」が答えとなります。

— 漢字しりとり迷路 応募方法 —

- ①名前 ②住所 ③電話番号④「かとけん通信」の中で興味のある記事、ご意見、ご感想など。⑤答えをご記入の上 FAX かメールにてご応募下さい。FAX 22-2133
- ✉hirose@kato-const.jp はがきでもOKです。

1月号

## クロスワードパズルこたえ

カ	ブ	ン	ゲ	シ	ダ
オ	ア	ン	テ	ナ	
シ	ア	サ	ツ	テ	ウ
グ		マ	ン	モ	ス
カ	ラ	ク	リ	ハ	カ
エ		チ		ジ	ン
ウ	バ	グ	ル	マ	ミ
タ		セ		ク	ビ
あ	い	う	え	お	
フ	ク	ハ	ウ	チ	

# かんたんレシピ

# サバじゃが



## ※材料※ (2~3人分)

鯖缶(水煮)	1缶
玉ねぎ	1/2個
じゃがいも	小7個
酒	大さじ2
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1

- ① 玉ねぎはくし切り、じゃがいもは皮を剥き食べやすい大きさに切る。
- ② 鯖缶は煮汁ごと、お鍋にその他の全ての材料を入れ強火で煮込む。
- ③ 沸騰したら軽く混ぜ、蓋をして弱火で20分。
- ④ じゃがいもが柔らかくなっていたら完成です。



## 「さおり」のつぶやき...

昨年11月号で告知しました、福知山城での吹奏楽部の演奏。おかげ様でたくさんの方に聴いていただき、無事に終わりました。ありがとうございます。さて、そこから2ヶ月ほど経った1月に娘がうれしそうに学校から帰ってきました。理由を聞くと、11月のその日に福知山城へたまたま訪れた、網野町の女小学生から、その日聴いた「麒麟がくる」のテーマ曲にすごく感動しましたとのこと。また、その日のことを俳句にして新聞へ投稿したら、賞をいただきました。この何ともみんなが幸せになれる内容だったので、その話を聞き、なぜか私が「皆さんにもっと音楽を届けたい!!」と変な使命感に駆られてしまったという出来事でした。どこかで子ども達が演奏できる場所や機会がありましたらお声掛けください。



## 社長よりひとこと

いつも「かどけん通信」をお読みいただきありがとうございます。今年(124年ぶりに)2月2日(日)が節分となり、こんな年はめずらしいかと、今世紀中に何度か2日×4日になるみたいですね。さて緊急事態宣言が3月7日まで延長され飲食、旅行業界だけではなく多くの業界に影響が出ています。建設関連も特に民間工事は冷え込み、昨年春の宣言時はとても厳しかったですが、秋冬に皆様の応援で助けいただきました。今回の宣言延長でどうなるか不安ですが、弊社は出来るだけお客様に寄り添いこの厳しいコロナ禍を乗り切りたいと思います。加藤 淳



都市ガスリフォーム  
専門店

# かどけんホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

社長ブログ

0120-24-1900

かどけんホーム

かも社長

検索

検索

