



# 愛知医療学院大学 紙上講義 健康のためのワンポイントアドバイス

## 生活を見つめ直し脳いきいき

〈愛知医療学院短期大学 作業療法学専攻 准教授 渡邊豊明(作業療法士)〉

脳の記憶力を高めることは、日常生活や学習、仕事の効率を向上させるために重要です。記憶は、情報を短期的に保持する「短期記憶」と、長期的に保存する「長期記憶」に大別され、これらを効率よく機能させるためには、いくつかの工夫や習慣が役立ちます。

### 1. 十分な睡眠

記憶の定着には睡眠が重要です。睡眠中、脳は一日に得た情報を整理し、不要な情報を削除しながら、重要な情報を長期記憶として保存します。特に深い睡眠中に行われるこのプロセスは、記憶力の向上に大きく貢献します。

### 2. 運動

定期的な運動は、脳の血流を増やし、新しい神経細胞の生成を促します。特に有酸素運動は、脳の海馬と呼ばれる記憶に関わる領域を刺激し、認知機能を改善するとされています。また、運動はストレスを軽減するため、集中力や学習効率を高める効果も期待できます。

### 3. 食事

脳に必要な栄養素を摂取することは、記憶力を高める上で不可欠です。オメガ3脂肪酸が豊富な青魚、抗酸化作用を持つベリー類、ビタミンEを含むナッツ類、葉酸やビタミンが豊富な葉物野菜は、脳の健康を保つために役立ちます。特に、オメガ3脂肪酸は脳の神経細胞の修復や機能をサポートするため、記憶力の維持や向上に重要な役割を果たします。

### 4. ストレス管理

ストレスは、記憶力に悪影響を及ぼす要因です。過度なストレスは、脳内の情報処理を妨げ、記憶の定着を困難にします。瞑想や深呼吸、趣味に時間を割くなど、ストレスを軽減する方法を取り入れることが、記憶力の維持に効果的です。

これらの習慣を日常生活に取り入れることで、脳の健康が保たれ、記憶力の向上が期待できます。



## 市民記者 まちなかWatch 106

### 古城小学校 創立50周年

(小西 ゆか)

今年、創立50周年を迎えた古城小学校。5月の航空写真を皮切りに、様々な行事を実施するとうかがい取材させていただきました。古城小は今年度「キャリアスクールプロジェクト“つなぐ”」の指定校で、50周年の節目とキャリア教育を絡めながら行事を企画したとのこと。「地域の方から話を聞いたり体験を通じて、働くことや仕事について知り、子どもたちが自分を見つめる時間をつくりたいと考えています」と山田忠司校長。そのため、地域の中で様々な職業を身近に感じ、多様な生き方にふれる授業やイベントを用意されていました。

1学期に実施したのが、同校の卒業生で現在パリでピアニストとして活躍する安藤里紗さんのミニコンサート。エリーゼのためになど3曲を演奏し、「得意なことを伸ばして。いろいろな経験が大人になって役立ちます」とメッセージをいただきました。さらに今後、地域の華道家の方による体験授業なども予定されているそうです。また、50周年にちなみ、児童会役員選挙も「50周年記念選挙」として、選挙についての出前授業の後、実際の記

載台と投票箱を使って投票。選挙の意義を知り1票の重みを感じながら投じた貴重な経験となりました。

「古城小は保護者に支えられ、地域に愛されている学校です。多くの大人たちが関わり、支えてくれていることを少しでも感じてほしいですね」と山田校長。私も地域の一員として、わずかでも力になればと思います。

最後になりましたが、創立50周年心よりお祝い申し上げます!



安藤さんのミニコンサート。  
みんな熱心に耳を傾けていました。



投票箱も記載台も本物!  
選挙の大切さを実感しました。

広告

「セレモ友の会」  
会員募集中

入会金のみ、月々の掛金、年会費一切不要

セレモニー鳳凰殿 ☎0120-09-8128  
お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1

清須市・あま市の セレモニー美和 セレモニー朱雀殿  
ご所属はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川部出屋敷73

広告

割れてなければOK!  
食器 1kg 20円  
壊れてもOK!  
廃家電 1kg 10円

出張買取は500円でお伺い可能です!

お持ち込みください!!

不要品買取いたします

資源の買取 資源市場  
営業時間 9:00~17:00 火曜定休  
愛知県清須市春日中沼93-2  
TEL:052-938-7589

HP @shigen530  
古物商許可番号 第542552101100号