

もの忘れをなくす50の生活習慣

医学博士・京都大学名誉教授

大島 清 著

第1章 脳の寿命は180歳までである

その1 まあまあ主義でいこう。

何事も自分の思うところの70%できれば満足すべし。

その2 「遠い眼差し」で考える。

ときには高所に登って遠くの風景を眺めてみる。

その3 「下手の横好き」が脳に効く。

青春時代にやりたくてできなかったことを始めてみよう。

その4 手と足で脳をリフレッシュする。

料理の腕を磨き、散歩の達人になろう。

その5 左脳と右脳をバランスよく使え。

脳の特性を活かせば、年をとっても記憶力は衰えない。

- その6 おいしいスープは絵画より創造的。
楽しい趣味は脳内のネットワークを強化する。
- その7 「そんなことムリだ」より「こんなことできないかな？」～頑固は脳を老化させ好奇心は脳を若くする。
- その8 「やりたい」けど「できない」ことに、果敢に挑戦しよう。
- その9 「年とったので・・・」という言葉は禁句。何事もあきらめた瞬間から、脳の萎縮が始まる。
- その10 やりたいことはカードに書き留めておく。脳に快適な刺激を与え続けることが、ボケを防ぐ最善の方法

第2章 記憶力を呼び覚ます生活習慣

その1 1 写経をやってみる。

日本語の見事な複雑さが日本人の脳を活性化してきたのだ。

その1 2 脳には「忘れたい」という本能があるから、「忘れたかな」と思ったところに思い出す習慣をつけよう。

その1 3 体で覚えた記憶は、頭で覚えた記憶より強固に残る。小脳は記憶の天才だ。

その1 4 習うより慣れろで、外国語にチャレンジ。語学は脳の筋肉を鍛えるみたいなものだから。

その1 5 「老いては子に従え」と思うのは間違い。新しい記憶こそが創造力を生み出す元となる。

その16 人の顔と名前は取っ手をつけて覚えよう。イメージ力の右脳で覚えたほうが忘れない。

その17 五感を大切にしよう。

視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚を使った記憶ほど忘れにくい。

その18 好きなことに夢中になれば、子どもの記憶力が蘇ってくる。

その19 新しいことは寝る前に覚えよう。夢には記憶を整理統合する重要な働きがある。

その20 メモは重要な外部記憶である。

ときには「覚えないう気」をもつ。

その21 「よく見えない」けれど「なんとか見てやろう」という意欲が大事。「面倒くさい」は脳の大敵である。

第3章 こんなヒントが脳の健全さを蘇らせる

その22 老いてこそ、純粹な勉強ができる。

人が学ぶのは、そこに感動があるからだ。

その23 「かきくけこ」主義。

これが脳と体の健康を保つ秘訣。

その24 情緒の安定している人、ボケない人の
共通点は、よい食事習慣をもっていること
とだ。

その25 人間は脳で食べる動物だから、食の楽
しみにはこだわりたい。

その26 趣味は道具から入るべし。

よい道具は人生の必要経費と考えよう。

その27 土を忘れない生活をしよう。

土を忘れた人間は、やがて人間らしさを
失っていく。

その28 忙しいときこそ、新しい趣味を始める。

「そのうちヒマになったら」と思わないこと。

その29 趣味は芋づる式に、時間は相乗り式に増やそう。

そうすれば脳力で1日を2倍にできる。

その30 結果よりも過程が大切という気持ちを忘れない。「疲れたら休む」という人のほうが長続きする。

その31 中高年になったら「頑張らない勇気」も必要だ。

第4章 脳を元気にする食べ物・習慣・運動

その32 身土不二とは、自分の生まれ育った土地でとれた旬の食材が脳と体を健康にするという教えである。

その33 人生をうまく生きるコツは、早起きをすることだ。朝の脳は好奇心旺盛である。

その34 お米の朝食は、記憶力を高め、脳の活動を活発にする。

その35 ときには自然の中に飛び込み、ストレスがたまった脳を解放してやろう。

その36 上手に歩ける人は、上手に脳を使える人だ。

その37 ビールに枝豆、ご飯と味噌汁、そしてイワシ、これが、脳が喜ぶ最高の食事。

その38 眠る10分前に40度のぬるめのお風呂に入る。これが快適な睡眠を呼ぶ方法。

その39 雑穀類を主食とする山梨県の長寿村には、ボケ老人がいない。

その40 サバ、サンマ、イワシのDHAで、脳の機能を向上させよう。

第5章 人とふれあうことで脳は若返る

その4 1 脳は孤独に耐えられないようにできている。安定した精神状態は、人との交流の中でこそ生まれるのだ。

その4 2 未知の「場」に飛び込む小さな勇気をもとう。「場」は新しい趣味と友達を連れてくる。

その4 3 「できる・できない」には関係なく、自分のやりたいフィールドで三流の天才を目指そう。

その4 4 買い物上手は、舌だけではなく、脳の好奇心までも満足させてくれる。

その4 5 脳の健康を維持する、私の「三かく運動」。

その46 趣味の発表会を催し、そのあとに友達
と楽しい食事をする。

その47 もう少し男性も服装に気を遣おう。
おしゃれは人間にしかできない「知」の
技術である。

その48 楽しい言葉の遣い方、表現の仕方を女
性から学ぼう。

その49 パートナーを趣味に巻き込んだり、巻
き込まれる楽しみを味わおう。

その50 笑うこと、そして退屈しないこと。
それが脳と体には最高のご馳走だ。

『もの忘れをなくす50の生活習慣』KKベストセラーズ

医学博士・京都大学名誉教授 大島 清 氏 著書より