

脳の「海馬」(かいば)を鍛え “記憶を司る”健康脳を維持しよう！！

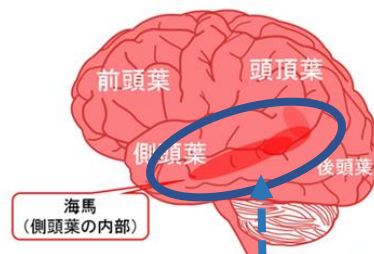
脳の神経細胞というのは、生まれた時が一番多くて、
加齢とともにどんどん減っていきます。

ところが**脳のある一部分**だけは=「海馬」(かいば)

いくつになっても**脳神経細胞が新しく**生まれます。

海馬は、**日頃の脳の使い方次第で体積を増やすことが可能**だということが分かってきました。

しかも、**何歳になっても鍛えることは可能**なのです！



ちょうど小指くらいの大きさです。
形がタツノオトシゴに似ているので**海馬(かいば)**と名付けられたのだそうです



どうしたら海馬の神経細胞を増やせるか 日頃からできる脳の使い方とは！



1. **五感をフルに働かせる**：視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚の五感を通して入力される感覚は全て海馬に入ります。

2. **新しいことにチャレンジ**：
新しいことへの挑戦を常にするのが**海馬を大きくする**ことにつながります。



3. **感情を豊かにする**：「好き!」「楽しい!」「嬉しい!」
という感情が起こると、**海馬が活性化し記憶力が向上**します。



4. とにかく行動をはじめしてみる：何事も自ら考えて、行動することも**海馬を大きく**します。

5. **空間的に移動する**：空間的に移動することも**海馬に入る情報量を格段に増や**します。

6. **繰り返す**：何かを身につけたい、覚えたいという場合には、
繰り返し、繰り返し情報を入力することが必要です。



7. **生活習慣の見直し**

①**有酸素運動**を日常的に行う脳の栄養素が作られ、
海馬を大きくするということが分かっています。

②**睡眠**をしっかり取る：**眠っている間に**、
海馬はそれまでに入ってきた**情報の整理整頓**をしています。



**海馬(かいば)はいくつになっても大きくできる
健康脳を維持し楽しい人生を送りませんか♪**