

脳が喜ぶおしゃべりのコツ

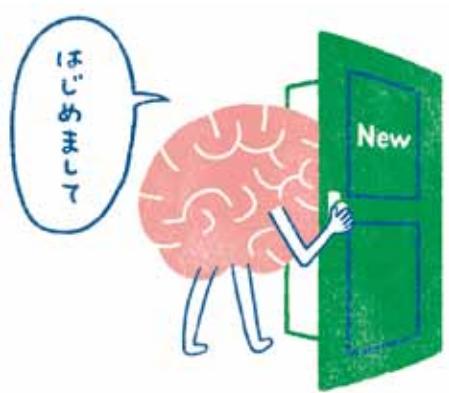
前向きな話で 脳もポジティブに

脳はとてもかしこい半面、勘違いしやすいという面もあります。ほかの人に対しての発言でも自分のこととして認識し、愚痴や悪口はネガティブな思考や考え方につながります。前向きで楽しい会話を心がけましょう。



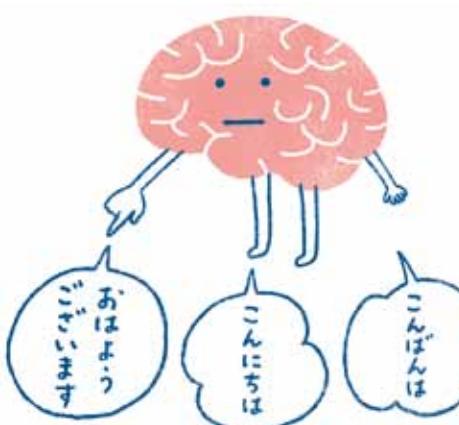
新しいこと、 知らないことが刺激になる

未知の事柄に出会うと、脳は強い刺激を受けます。初めて会う人や、初めて聞くこと、知ることは脳の活性化に役立ちます。同様に、新しいことを学んだり、知らない道を歩いたりすることも脳によい刺激を与えます。



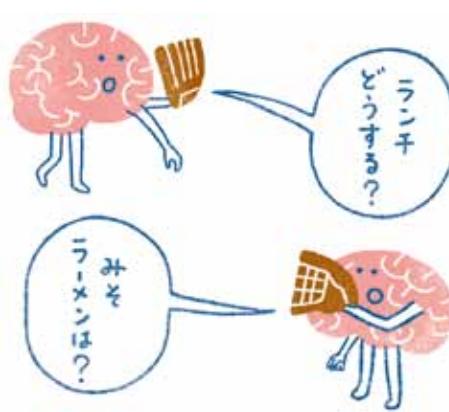
話す内容や 言葉を選ぼう

口に出す言葉を選ぶようにしましょう。思いついたことをそのまま話すよりも、状況に応じて適切な言葉を選ぶというひと手間を加えたほうが、脳を動かせることにつながります。相手の反応を予想しながら会話するのもよいでしょう。



相手の言葉を受け止めて キャッチボールしよう

ただ声を出すと違って、相手がいるおしゃべりの特徴は言葉のキャッチボールが必要なところ。相手の発言や反応を受け止め返答することは、脳全体を活性化させます。言いたいことを一方的に話さないように気を付けましょう。



毎日を楽しく元気に/ おしゃべり上手になろう

おしゃべり上手になって脳も心も健康に。楽しいおしゃべりを日常にもっと増やしましょう。

元気な声で話すための 発声トレーニング

加齢によって声帯や口の周りの筋肉が弱くなり、声が細くなったり、滑舌が悪くなったりします。発声トレーニングで元気な声を保って楽しくおしゃべりしましょう。

準備運動

発声トレーニングの前に、発声に使う筋肉をほぐしましょう。

[首と肩の運動]



呼吸をしながら、ゆっくりと前後・左右に首を5回ずつ曲げます。次に10秒ほどかけて首を右に回し、同時に左に回します。最後に肩を前に3周、後ろに3周回します。

[ほほの運動]



ほほの筋肉をほぐします。口を閉じて、両ほほを膨らませて5秒キープし、力を抜きます。次に両ほほを吸うようにへこませ、5秒キープ。これを5回ほど繰り返します。

[舌の運動]



口を閉じて、ほほの内側をなめるようにして舌を回します。左ほほの内側を5周、右側も同様に行います。次に舌を出し、上下左右に2回ずつ動かします。

本番

過度に行なうと声帯を痛めてしまうので、1日10分程度を自安にしましょう。



[母音の練習]

母音がはっきりいえない場合は「アイウオ」を、一音ずつ口を大きく動かして発音します。はじめはゆっくり発音し、徐々に早くします。

[無声音の練習]

のどを振動せずに音を出す無声音が苦手な人は「バカ タカ バカ タカ」と発音します。唇の動きを意識して行いましょう。

[滑舌の練習]

滑舌が悪いと感じている人は「ラア タア ナア カア サア」などと、舌を大きく動かして発音します。早口言葉なども有効です。

[新聞や雑誌を音読]



新聞や雑誌を手に取り、気になる記事を音読しましょう。新聞は毎日、雑誌は定期的に内容が変わるので、飽きずに続けられます。ただ読むのではなく、はっきりとした発音を心がけましょう。



声の老化は、声帯やその周りの筋肉が弱くなることで起こりますが、喫煙も悪影響をおよぼします。たばこの煙に含まれるタールが原因で声帯に炎症が起り、声がかすれやすくなるのです。禁煙、減煙を始めましょう。

ワーキングメモリーを鍛えよう

ワーキングメモリーは許容量が決まっています。使っていないと衰えてしまうので、意識的に鍛えていきましょう。

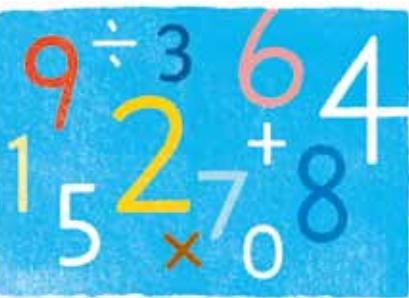
好きな本や文章を音読

文章を目で追い、声に出すとき、ワーキングメモリーが使われます。ワーキングメモリーは使うことで鍛えることができます。好きな本や文章は読んでいて自分も楽しむことができるので、ストレス解消にもなります。



簡単な計算問題を解こう

代表的な脳トレのひとつである計算も、ワーキングメモリーを鍛えるのに効果的です。問題の難易度は、1ケタの計算で十分です。計算ドリルなどでなくても、目についた数字、たとえば電話番号などを1ケタずつ順番に足し算することでも鍛えられます。



クイズや間違い探しも効果的

クイズや間違い探しは問題文や隣の絵を一時に記憶して解くので、ワーキングメモリーへの刺激になります。ゲーム感覚で楽しみながら取り組めるので、継続しやすいのもポイントです。



ゲンキレシピ vol.78

○調理時間:10分 ○エネルギー:約230kcal(1人分)
○塩分量:約1.1g(1人分)

青魚と卵で脳を元気に

缶詰は旬の食材の栄養価を逃さずに閉じ込めた、保存も効く便利な食材です。脳の健康には、青魚に多く含まれるDHAが有名ですが、卵黄に含まれるコレステロールも記憶力に関する神経伝達物質の材料となります。



材料(2人分)

- オイルサーディン…1缶
- ネギ ……15cm
- 卵 ……2個
- しょうゆ…大さじ1
- 酒 ……大さじ1
- 粉山椒 …適宜

作り方

- ① ネギは外側の部分を白髪ネギにして、残りは薄く斜めに切る。
- ② 卵は割って溶いておく。
- ③ オイルサーディンは油を切ってフライパンに入れ、斜めに切ったネギも加えて1~2分焼く。
- ④ 粉山椒をたっぷり振り、火を弱火にしてからよくと酒を加え、溶き卵を回しかけたら蓋をして軽く固まるまで焼く。
- ⑤ 器に取り、白髪ネギを飾る。



*加熱時はサーディンの油が飛びやすいので注意を

Web版「ゲンキレシピ」も <http://www.e-classe.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
ご覧ください
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

身近なところで実践しよう

おしゃべりの機会が減ってきたと感じたら、積極的にその機会をつくりましょう。

家族と話そう

一番身近なおしゃべり相手は家族です。親しい人とのおしゃべりが脳を活性化させるというデータもあります。同居していない場合は電話でもOKです。家族とゆっくりおしゃべりする時間をつくってみてはいかがでしょうか。

いつものあいさつに 一言プラスしよう

おしゃべりの機会が減っているという人は、ちょっと意識して機会をつくってみましょう。近所の人やお店の人に対するあいさつに一言加えてみましょう。天気の話など、どんなことでも構いません。おしゃべりのきっかけづくりから始めましょう。

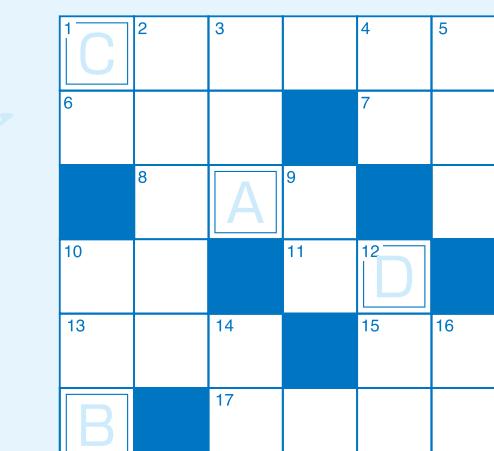
地域の活動や趣味の 集まりに参加しよう

地域で行われるイベントやサークル活動に参加するのもよいでしょう。共通の話題や趣味があるとおしゃべりも弾みます。そうした集まりの情報は、地域の公民館や掲示板、役所などで紹介されている場合が多いので、確認してみましょう。

健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。

A~Dをつなげてできる言葉は?



(タテのカギ)

- 1 キャンバスのこと
- 2 サトウキビの絞り汁から作る甘味料
- 3 翻訳した歌詞のこと
- 4 小野妹子が派遣された中国の王朝
- 5 目の縁が白いことが名前の由来である鳥
- 6 囲碁や将棋を職業とする人のこと
- 7 これがのったそばは京都名物
- 8 収穫後に落ちた稻・麦などの穀のこと
- 9 これも積もると山になる
- 10 これがのったそばは京都名物
- 11 最近は「〇〇顔」「〇〇対応」など、あっさり、さっぱりした様子を表します
- 12 人にに対する行為や態度のこと、悪い意味のときに用います
- 13 この輪はパズルの一種です
- 14 ポルトガルの首都
- 15 〇〇もゆかりもない

(ヨコのカギ)

- 1 芝居通のこと、鳥の名前を使ってこう呼びます
- 2 雑誌などのおまけ
- 3 自分の思いを通そうとする気持ち
- 4 畳を敷いた部屋のこと
- 5 これを追いかけると、結局失敗してしまいます
- 6 これは「〇〇顔」「〇〇対応」など、あっさり、さっぱりした様子を表します
- 7 人にに対する行為や態度のこと、悪い意味のときに用います
- 8 これがのったそばは京都名物
- 9 収穫後に落ちた稻・麦などの穀のこと
- 10 これがのったそばは京都名物
- 11 最近は「〇〇顔」「〇〇対応」など、あっさり、さっぱりした様子を表します
- 12 人にに対する行為や態度のこと、悪い意味のときに用います
- 13 この輪はパズルの一種です
- 14 ポルトガルの首都
- 15 〇〇もゆかりもない

答えは、4ページにあります