

# 本で脳活!

脳活って何のこと?



脳活とは『脳を活性化させ、健やかな状態に保つための活動』のことをいいます。

脳活の成功ポイントは『楽しむこと』です! 楽しいことに夢中になると、脳は刺激されてどんどん元気になるといわれています。



## 自分に合う脳活を楽しむ

### 【読み聞かせとアニメーション】

アニメーションは小さなお子さんも楽しめる脳活です。読み聞かせの前に「これから絵本を読むからよく聞いてね」と声をかけ、集中して聴いてもらいます。読み終わったらどこが面白かったかなどを尋ねます。楽しむことが大切なので、すべて受け止めてあげてくださいね。集中して聴く力や、自分の意見を言う力が育ちます。

### 【アロマテラピー】

アロマテラピーの嗅覚刺激は、記憶定着率を高めるといわれています。ふとした香りに、過去の記憶が呼び覚まされた経験を持つ人は、少なくないはず。リフレッシュ・覚醒系のペパーミントや、レモンなどの柑橘系オイルを使い、良い香りに包まれながら勉強して、記憶力アップをはかるのもおすすめです。

### 【推し活や、好きなこと】

脳は新しいことや興味のあることをするとき活発に働くので、好きな俳優や歌手、キャラクターなどを応援する「推し活」は、確実に脳を元気にします。また趣味に没頭する時間を持つのもおすすめです。例えばお洒落に関心を持ち、気分の上がるファッションを楽しめば、ストレスを解消する効果もあります。

### 【対人頭脳ゲームで駆け引きを楽しむ】

将棋、囲碁、チェス、オセロなど『対人頭脳ゲーム』には、脳を活性化させる効果があることが分っています。相手の出方を読みながら戦略を考え、駆け引きするのが脳の刺激になるのです。オンラインで、世代を超えて楽しめるEスポーツが最近人気がありますね。



むか〜し  
むかし  
あるところに

あなたは自分の能力を何パーセントくらい使えていると思いますか? 頑張っているのに成果が出ない、アイデアが浮かばない、集中力が続かない、これは能力不足のせいでしょうか? 脳の成長は、日常での使い方によって差がつくそうです。自分の能力を最大限に引き出すための、脳を活性化させる方法について図書館の本から調べてみました。

## さらに効果を高めるために...

### 【軽めの運動の習慣化】



運動をすると脳の記憶する部分の体積が大きくなり、認知能力が強化されます。運動の中でもウォーキングなどの有酸素運動はより効果的で、注意力や脳の処理速度、実行力、記憶力が改善されストレス解消にもつながります。

### 【毎日の食事】

脳の健康は、体の健康から作られるといわれ、『糖質を取り過ぎないこと』『脳を作る良質な材料を補給する食事をする』『脳の健康維持を助けるビタミンB群をしっかり摂る』ことです。



脳の健康維持を助けるビタミンB群の中でも、ビタミンB12は幼児の脳の発育や、集中力が高まるといわれています。牛レバー、アサリ、サンマ、しじみ、スジコなど主に動物の肝臓に蓄積されるので、貝類や魚類は内臓も含めて食べるのがおすすめです。植物性食品にはほとんど含まれないので、ベジタリアンの人は、味噌や納豆などの発酵食品からとる方法があります。

### 【睡眠で脳を休ませる】

脳は休まなければ働くことができません。脳の休息が睡眠です。『20分の昼寝』で脳のキレを蘇らせることができます。昼寝の前にコーヒーや緑茶のカフェインを摂取しておくと、カフェインの覚醒作用がちょうど15分が20分経った頃から効きはじめます。



## 暮らしの歳時記

### 雪下出表 (ゆきわたりてむぎのびる)

二十四節季・七十二候の中の、冬至末候のおおよそ1月1日〜5日頃です。地中から湧き出た水が少しずつ雪や氷の下で動き出し、秋に種をまいた麦が針の先のような芽を出し、雪の下から顔をのぞかせはじめる頃で、山間部には大雪が、平野部には里雪が降って「おおさむ、こさむ」の冬景色を感じられる季節の言葉です。

(参照) 『365日、暮らしのこよみ』 井上象英 || 著 学会プラス 386.1/イ

## 私の心に響いた言葉

思い出してほしい。私たちが相手との関係を通じて望んでいたのはけんかを通して得られる快感ではなく、お互いの心の安らぎとなることではなかっただろうか? 良好な関係のためには、さまざまなやり方があるだろうが一番大事なことは、もつれたときに愛を選ぶ勇気だ。愛を望むなら、愛を選ぶよ。

『頑張りがすぎずに、気楽に お互いが幸せに生きるためのバランスを探して』  
キム スヒョン || 著 岡崎暢子 || 訳 ワニブックス 159/キ

## スタッフおすすめの本



『夜光人間』  
江戸川乱歩 || 著  
ポプラ社  
B913.6/エ

小学生の頃、『江戸川乱歩の少年探偵団シリーズ』が流行り、図書館が大盛況となった時期が。私も流行に乗って読破しましたが、シリーズ最恐なのが本作でした。暗闇に現れる発光する人型、宙に浮かぶ光った生首。夜トイレに行く時など「すりガラスの向うに急に現れるのではないかとビクビクして、母についてきてもらった想い出も。人間の想像力をここまで掻き立てる【小説】ってすごい! 読書好きになるキッカケをくれた忘れられない作品です。

(白土)

## スタッフよもやま話

春から図書館で働きはじめましたが、お客様からの質問に勝手に言葉が出てこず、申し訳なかった凹むことが何度もありました。「脳活」とかすればいいのかな? 試してみようかな? と思ったのが、今回の特集記事をまとめることになったきっかけです。あれこれ図書館の本を調べ始めましたが、脳を活発にするには、好きなことを楽しんで刺激すること、適度に運動したり、バランスよく食事を摂ったり、しっかり眠り脳を休息させることが大切だと知り、当たり前のことを当たり前にしていないことに気がつきました。効果の程は自分で示したくて、今も継続中です。お客様からの声掛けに適切な対応ができるように頑張ります。よろしくお願いたします。(大神)

## 【参考資料】



『いつもの仕事が大進捗! 脳活スイッチ』  
西多 昌規 || 監修  
永岡書店 498.3/イ



『子どもが必ず好きになる16の方法・実践アニメーション』  
有元 秀文 || 著  
合同出版 019.2/ア