

発行所・発行人
小諸厚生総合病院
リハビリテーション科
E-mail
K-reha@ma.ctk23.ne.jp
10.08.01発行

リハビリテーション科ニュース

脳トレーニングについて

効果はあるのか？

脳トレーニング（脳トレ）とは

今から6〜7年前、音読や簡単な計算をしているとき脳が活性化しているという研究があり、音読の本などが発売され脳トレが徐々に注目されるようになりました。その後、塗り絵や脳トレのゲームも発売されています。

脳トレは効果があるのか？

脳トレは今世界的ブームになっていきますね。これまで効果の検証はありませんでしたが、ロンドンで一万人以上を対象にした大規模な検証が行われました。その結果、健康な人の思考力や記憶などの認知能力を高める効果は期待できないことが分かったそうです。

では、脳トレはまったく意味がないのか？

脳トレをしている時、確かに脳は活性化している様です。脳トレをすることでそのトレーニングの成績自体も向上していくことが多くあります。しかし、脳トレに期待することはトレーニングの成績自体が良くなることではなく、どうしたら老化を予防できるかということだと思えます。「うつ」のことから脳トレの効果に疑問の声も出てきているようです。

効果的な脳トレもある！？ 即時記憶を訓練することに



より、脳が活性化するだけでなく脳自体に変化がみられたという研究があります。

即時記憶とは、例えば電話番号を一時的に覚えておく機能のようなものです。このトレーニング法では例えば「2937401」

のような不規則な数字を覚え、30秒後に暗唱するというものです。即時記憶も訓練を繰り返すと次第にその能力が向上します。今回の研究ではそれだけでなく、脳の伝達物質の受容体の数が変化したということことです。

この研究の結果から、即座に脳トレに効果があるとはいえませんが、アルツハイマー病の患者さんではこの即時記憶が低下していることから、今後の研究の発展には期待が寄せられているようです。

このように脳トレについては様々な研究が始まっており、効果があるともないとも様々な声が出てきているのが現状です。今回、ここに取り上げた研究もその一部に過ぎませんが、ひとつの参考になればと思います。

(ST鬼形)



編集後記

暑さが厳しくなってきましたね。気温が高い日が続く熱中症などになる方が増えていきます。屋外にいるときだけでなく、屋内にいてもこまめに水分をとるようにしましょう。暑い毎日ですが、一定の食事をとり体調を崩さないように心掛け、元気に夏を乗り切りましょう。(広報担当)

やってみよう！！ ～即時記憶を鍛えよう～

やり方

下記の不規則な数字を覚え、30秒後の暗唱します。
2桁から開始し、徐々に桁数を増やしていきます。
例題をやってみましょう。 例1-5
まず「1-5」を見て覚え、数字を隠し30秒後に覚えてきた数字を思い出して言ってみましょう。

- 2-7
- 6-1-8
- 9-3-5-4
- 7-5-8-2-6
- 4-9-1-7-5-6-0
- 5-3-8-2-9-6-4-1
- 1-6-9-3-5-8-2-7-4

何桁できたかな？
できた桁数と年齢を
照らし合わせてみよう！

20歳代	7.5桁
30歳代	6.8桁
40歳代	6.6桁
50歳代	6.4桁
60歳代	5.8桁
70歳代	5.4桁
71歳以上	5.4桁