



## 「社会交流」途切れさせず、「イキイキ脳」キープへ 頭脳と心の協調こそ大事

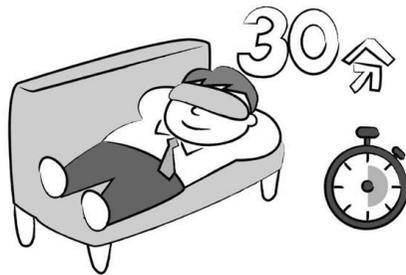
ZAKZAKさんに「超かんたん！図解で認知症予防」が載っていたのでご紹介します。

### アルツハイマー病予防に「なんちゃって昼寝」のススメ 30分以内が効果的、本格的に寝ては逆効果

#### ★睡眠と認知症

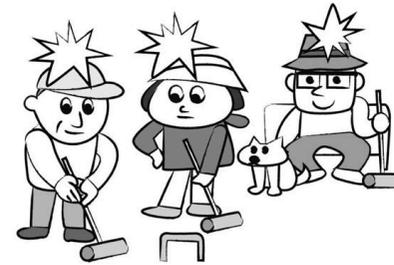
短時間の昼寝には、リフレッシュ効果や、間接的に夜間睡眠を改善して神経の再生・新生を促進する効果があるといわれています。

- (1) 30分以内が効果的：睡眠の専門誌によれば、30分以内の昼寝習慣がある人はアルツハイマー病になりにくい。
- (2) 本格的に寝てはダメ：ところが1時間以上の昼寝だと逆効果で認知症になりやすいという。



- (3) 「なんちゃって昼寝」のススメ：若いうちから昼休みや移動中など、いつでもどこでも簡単に短時間眠れる「なんちゃって昼寝」の習慣を身につけておくと良いとのこと。

<https://www.zakzak.co.jp>



共感力の衰えを予防し、イキイキ脳をキープするには、社会交流を途切れさせないことが大切です。シニア世代には定年退職後に人との交わりが途絶えてしまう人が少なくありません。心して社会交流しましょう。

(1)社会脳を活性化しよう：人は社会的動物なので脳にその装置(社会脳)がある。それだけに人と交わることが大切になる。

(2)1人でいてはダメ： ボランティア、会食、健康マージャンなど、1人ではできないことをたくさんやろう。

(3)基本は気と頭を 使うこと：人との交わりでは記憶、注意など以外に、気配りや心配りがある。頭脳と心(ハート)の協調こそ大切だ。

ZAKZAKさんにはご紹介した内容以外にも掲載されています。「超かんたん！図解で認知症予防」で検索して、ぜひ認知症予防にご活用ください。

