

## なんと“たった一言”で「認知症に効く」すごい 脳トレを発見…やればやるほど脳が若返る

今回は現代ビジネスさんの記事をご紹介します。

<https://gendai.media/articles/-/145064>

詳しくは上記ホームページをお読みください。



「あれあれ？」

「えーっと？」

「あの一？」

会話の途中で言葉がスムーズに出てこないのは、頭の回転が鈍っている証拠です。そんなときに手軽に脳を鍛えられる方法のひとつが「早口ことば」です。

「早口ことばは、加齢による脳の衰えや認知症の予防に効果的」と語るのは、脳トレ研究の第一人者である川島隆太・東北大学教授。

川島教授と早口ことば芸人・大谷健太さんの共著『とっさに言葉が出てこない人のための脳に効く早口ことば スパルタ』（サンマーク出版）には、噛まずに言うのが難しい「激辛早口ことば」46本が収録されています。ぜひ手に取ってみてください。

本書に掲載されている早口ことばのうち、難易度2（4段階中）のものをひとつご紹介します。

庭のこの罌(にわのこのわな)

ワニの罌なのに(わにのわなののに)

何人も罌に(なんにんもわなに)

### 脳は使えば使うほど、若返る！

アルツハイマー型認知症に対しては、薬を使用しても認知能力の向上には至らず、あくまで認知機能の低下を緩やかにする効果にとどまります。しかし、短い文章を声に出して読むことなどによって、薬以上の効果が得られることが確認されているとのこと。

タコがタカと闘ったが(たこがたかとたたかったが)

タコが勝ったか(たこがかったか)

タカが勝ったか(たかがかったか)

わからなかった中(わからなかったなか)

歯がガタガタな方が(はががたがたなかたが)

タカが勝ったと(たかがかったと)

片言で語った(かたことかたった)

早口ことばで口を動かすと、お口の体操にもなりますし、唾液腺が動いて、唾液も出やすくなる効果もあるかもしれません。ぜひ参考にしてください。

2025 03

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 17時まで
2	3	4	5 休診	6	7	8 午前中のみ
9	10	11	12 休診	13	14	15 17時まで
16	17	18	19 休診	20 お休み	21	22 17時まで
23	24	25	26 休診	27	28	29 17時まで
30	31					

