

脳細胞

筋肉と脳は使わないと退化する？

若い方でも足にギブスをして、1ヶ月以上まったく筋を使わないでいると歩けなくなります。脳も同じように刺激がなくなると退化します。

しかし、どちらも鍛え直せば戻ります。脳細胞は1,000億個の神経細胞があり、生まれた時から毎日減っているのです。しかし、この減っていく数が問題なのではなく、細胞同士のネットワークの数や大きさによって脳の機能は決まります。

刺激がなくなると、このネットワークの数が減って来て、記憶等もすぐに呼び出せなくなってくるのです。年をとっても脳は活性化されます。むしろ、頭を常に使っている人は、より理解力も増してくるのです。「女房と畳は新しい方が良い」など、誰が言ったのか！！でも、決して新しいものだけが良いではありません。脳はコンピューターソフトのようなものです。初めは色々な情報が入っていないので、使いづらいものが段々自分に使いやすいものとなるように、脳も年と共に活性化されるのです。

しかし、現実には物忘れをするようになって来たと感じるのは、脳に刺激がなくなっているからです。私達が使っている脳は、全体の3%くらいで、他使っていない所から、どんどん細胞が死滅して行っているのです。女性は特に閉経を過ぎると、エストロゲンが急に減ってしまう為にボケを起こしやすくします。そうならないためにも、常に脳を活性化させる必要があります。まず感動する事は、脳に良い方法です。綺麗なものを綺麗と美味しいものは美味しいと、素敵と感じる心を育てる事から始めてみませんか。