

脳のジョギング

脳のジョギング

市川治療室 No.67/1996.03

- a.脳内ホルモン（エンドルフィン）は多幸福感・快感を呼び、鎮痛作用があること
- b.ジョギングに限らず反復する鍛練はエンドルフィンの生産を活発にすること
- c.鍛練の対象として脳細胞や筋肉細胞が良いこと

上記は先月お知らせした内容です。

ジョギングなど筋肉の鍛練は体力的・年齢的に厳しい場合がありますが、脳のジョギング（脳の鍛練）ならやる気さえあればすべての人に可能です。

ヒトの脳（大脳）は二つに大別され、それは三つの皮質から構成されています。

1. 大脳辺縁系
2. 大脳新皮質

- a.旧皮質・・・生命脳・・・生命を維持する部分
 - b.古皮質・・・情動脳・・・感情を支配する部分
 - c.新皮質・・・知性脳・・・思考回路が発達している部分
- ※皮質・・・層状に並んだ脳神経細胞の集合体

ワニなどの下等動物の脳は主に旧皮質（生命脳）と脳幹から構成され、イヌ・ウマなど 高等哺乳類の脳はワニの脳に古皮質（情動脳）が加わったものです（ともに新皮質は少ない）

この脳の違いが、ワニは感情が無くイヌ・ウマには喜怒哀楽の情やストレスがある理由です。

ヒトの脳はワニとイヌの脳に発達した新皮質（知性脳）が加わったものです。

言語中枢がある新皮質（知性脳）は人類特有のものです。

当然、脳のジョギングは新皮質（知性脳）の脳神経細胞を鍛練することです。

※神経細胞・・・脳を含む神経系を構成する単位（筋肉の場合は筋肉細胞）

脳神経細胞の機能は以下の1～3です。

1. 情報の入力（情報の記憶）
2. 情報の処理（記憶した情報を理解し結論を導く）
3. 情報の出力

運動未経験の人が8週間毎日一時間のジョギングを続けてエンドルフィン分泌が盛んになるという事実は 脳のジョギング＝鍛練も容易ではないことを教えてくれます。

脳のジョギングは自分にとって未知の分野の情報を努力して記憶することから始まり、次に脳に記憶した情報内容を処理＝理解することです。

ですから、記憶・理解に努力を必要としない情報は脳のジョギングの役に立ちません。

使われない脳神経細胞は平均一日15万個脱落することを考えると、脳のジョギング＝脳を鍛練すること＝脳神経細胞を使うことはボケの予防にもなるでしょう。

※脱落・・・抜け落ちること(この場合は神経細胞が機能を失って死んだも同然の状態のこと)

情動脳が働くときには大量のエネルギーを必要とするため活性酸素が大量に発生します。

知性脳を酷使しても情動脳ほど活性酸素は発生しません。

情動脳を良く使う人（怒ったり・悲しんだり・悲観しやすい人）は、活性酸素で脳細胞をまたその遺伝子を傷つけやすいので脳の健康管理には不利でしょう。

マイペースのジョギングでも毎日実行するのは簡単ではありません。

同様に脳のジョギング（新皮質の鍛練）は易しくはありませんが実行する意義は大です。

反復する鍛練で得られるエンドルフィンには免疫機能を高める作用もあります。

脳のジョギングは多幸感を増しボケを予防するほかに感染症にも有効ということになります。

何より、人の行動は知性脳が経験・学習した情報により決まります。
