

江古田小校長室便り 「温故創新」

H29（2017）5・1 NO5

校長 伊波喜一

夕飯の 支度考え 買い物を 家事する人の 脳若返り

脳の海馬は記憶を司る部位です。最近の研究で、脳の機能は80歳を超えた大人でさえも、子どもと同じぐらいの柔軟性があることが分かりました。使えば使うほど、脳は活性化するというわけです。特に女性は男性に比べて活性化する率が高いそうで、家事がその一因ではないかと言われていています。確かに家事は、脳を多様に機能させなくては出来ないものです。一方、仕事だけの機能しか使っていないと、仕事を辞めた途端に脳が運動不足になってしまいます。そうならないよう、いくつになっても身の回りのことに興味や関心を持ち、挑戦していくことが大事ですね。中休みに校庭に出ると、実に様々な表情を見せながら、子ども達が遊んでいます。ボール当て・縄跳び・鉄棒など、自分たちの世界を描きながら、一心になって遊んでいます。おそらく、脳も最大限に働いているのでしょう。そのような子ども達の表情を見るのが、私は好きです。忙しい現代です。やることが多い子ども達ですが、夢中になれる何かを一生涯持ち続けてほしい、そう願わずにはられません。