

江古田小校長室便り 「温故創新」

H29 (2017)・1115 NO44

校長 伊波喜一

バランスのとれた生活 繰り返し 人の一生 健康大事と

脳の老化を防ぐには、栄養・運動・睡眠が欠かせません。良質でバランスのとれた食事と、老廃物を体外に出す運動と、脳の疲労を取る睡眠は、脳の活性化を大いに助けます。このバランスが崩れると、脳の機能に障害が出ます。栄養と言えば、魚介類や野菜・穀類は体に良いだけでなく、脳にも良い作用があります。また運動を継続し有酸素運動をすると、BDNFという物質が脳内に作られ、海馬の神経細胞を新たに作りだします。さらに睡眠時には、アルツハイマー病の原因とされている老廃物「アミロイドベータたんぱく」が、洗い流されます。これらがバランスよく働いているので、私達は健康に生活することが出来るのです。今、私達は膨大な情報量の中で生活しています。ネットの恩恵を被っている反面、所・時間・場所を選ばず、多様な情報が飛び込んできます。つまり、脳が休まらず、常にスイッチが入った状態になっているのです。「早寝・早起き・朝ご飯」は、地味で目立たぬ生活習慣です。しかし、この習慣の持続にこそ、脳の健全な発達があるのではないのでしょうか。