読書でビジネス力をアップする（第57回）

脳に働きかけて自分を変える。そして若返る

2020.02.06



脳が若返る15の習慣
飛松省三 著
フォレスト出版

脳の老化防止です。脳のアンチエイジングに効く習慣を医学的研究成果と共に紹介します。脳波研究の第一人者が実践する、科学的根拠に基づいた、脳のスマートエイジング術です。

いくら身体の健康寿命が延びても、脳が老化したのでは意味がありません。また、脳を若く保てば、体も若々しくできますし、その逆も同じです。

「人の名前が出てこない」「漢字が出ない」という経験は、誰にでもあると思います。それを放置せず、ちょっと工夫するだけで、脳も心も体も、若々しく保つことができます。

つい「年だから、仕方がない」と思いがちです。でも、そこで諦めてはいけません。あらがうことが大切です。諦めれば、老化は一挙に進んでしまいます。

これを防ぐには、脳を活性化させて若返らせることです。といっても、特別な薬や医療機器は必要ありません。鍵を握るのは毎日の行動、習慣です。本書にはそれが書いてあります。いずれも簡単で、無理なく続けられるものばかりです。「スマホを非利き手でいじる」「モノを、親指と人さし指以外の指でつまむ」「ボケない食事をする」などです。

どれも科学的根拠に基づいていて、著者も実践しているそうです。そうした習慣が15、新書版にコンパクトにまとめられています。1つ実践するだけでも、一定の効果があるそうです。「物忘れがひどくなった」「人の名前が出てこない」「昨夜何を食べたか思い出せない」という、分別盛りのビジネスパーソンはもちろん「いつまでも心身共に若くいたい」という人にオススメです。

継続がポイント！人付き合いも若返りにいい… 続きを読む