



YAMATO-NAKA ROTARY CLUB

2158

会 長	中村友彦	会長エレクト	入江公敏	事 務 所	大和市大和南2丁目1番1号
副 会 長	鈴木洋子	幹 事	小野泰弘		大和中央ビル 301
プログラム・	橋本日吉	辻 彰彦	高橋 清		TEL 046-262-1717 FAX 046-262-1818
クラブ会報担当	大根田裕志				E-mail : naka-office@ynrc.jp
例 会 場	きらぼし銀行 大和支店 4F (毎週木曜日)				URL : http://www.ynrc.jp

国際ロータリーテーマ

The Magic of Rotary
「ロータリーのマジック」
RI会長 ステファニーA.アーチック

大和中ロータリークラブ会長ターゲット

「応援しよう 広げよう笑顔」

【本日のプログラム】 3月13日 卓話「イニシエーションスピーチ」藤岡 博 君、渥美 秀樹 君
【次回予告】 3月27日 卓話「心に響く話」久保田 英男 様

【第2152回例会】 令和7年3月6日(木) 【SL】野口 宏 君 【司会SAA】小柳 智裕 君
【斉唱】「君が代」「奉仕の理想」 【ゲスト】朝倉 太郎 様

会長の時間 中村 友彦 会長

最近我が家の子供たちは地上波テレビをあまり見る事がなく、スマホでYouTubeばかり観ています。最近ではリビングにあるテレビを占拠されそれでYouTubeを観たりしていますが常にスマホを覗いているような感じがします。中学生の娘は先月末に学年末試験が終わりました。結果は試験前にリビングで勉強をしていたにもかかわらず、思うような点数が取れなかったみたいです。勉強の仕方が悪かったのかもしれませんが、スマホばかり観ていることも何かしら影響があるのではないかと親としては心配になります。



そんな時に本屋で世界的にベストセラーとなった「スマホ脳」と同じ精神科医である著者の「最強脳」というタイトルの本を見かけ思わず買ってしまい今読んでいます。

今日は、この「最強脳」という本の内容をざわりだけになるとは思います話していきたいです。この本の帯に書いてあった「きみの脳は変えられる！教育大国スウェーデンで小中学生10万人が読んだ脳力最強バイブル」っていうキャッチに目が留まり、前書きを立ち読みしてみました。そこには「集中力が上がり、今より幸せな気分になり、心も落ち着き、賢く、発想力豊にもなれるなんてすばらしいと思いませんか？おまけに記憶力も良くなり、自身も付くようになったら。そんなの嫌だという人はいないはず。その方法はというと体を動かすことです。研究によれば、体を動かし

たりエクササイズをしたりの方が、記憶トレーニングやクロスワードパズルなどよりも脳に効果があるそうです。それも良い効果ですが、不思議なことですが、体を動かすことで最も強化される部分が脳なのです。」このような内容だったので、なんとなく買ってしまった。

内容は、脳をレベルアップさせるために行うべきことは、意外なことに「体を動かすこと」である。見た目もすっきりして、よく眠れるようになり、体が強くなるというおまけもついてくる。もちろん、最も大事なものは「頭の中で何が起きるか」で、体を動かせば、脳の中では様々な良い変化が起きる。記憶トレーニングやパズルなどをより、体を動かすほうが脳にとってより大きな効果が出ることは、研究によって明らかにされています。運動をすると、より多くのシグナルが脳細胞の間を行き来して、さらに効率よく機能できるようになり、脳がレベルアップするとあります。

そして、脳が御褒美を出すシステムがあるとあります。脳細胞の間で送り合うシグナルのうちの1つがドーパミンです。このドーパミンの仕事のひとつに、何に注目し、集中すればいいのかを教えてくれるというのがあります。おいしい物を食べたり、友達と会ったりするとドーパミンの量が増えて幸せな気分になります。つまり、脳が「ごほうび」を出す。人間は、ごはんを食べたり、他の人と仲良くしたりすることが生きることには不可欠でした。だから、もっと多くのドーパミンを求めて、食事やコミュニケーションをとろうとするのです。しかしドーパミンは、SNSで「いいね!」がついた時や、ドラッグ(麻薬)を摂取した時にも増えます。スマホからのSNSの通知が気になって、他にやらなければいけないことがあっても何時間もスマホをいじってしまう。ドラッグは脳にも体にも悪影響を与

会員数	出席者	出席率	前々回修正	出席免除	欠席者 9名(敬称略)
27名	17名	65.38%	74.07%	1名	阿萬、原嶋、池澤、板垣、伊澤、岸、鈴木、辻横澤

えます。これは体に悪いドーパミンの出し方です。それよりも運動をした後には、スマホよりもはるかに大量のドーパミンをもらえるし、幸せを感じるエンドルフィンも出ます。人類が狩猟採集生活をしていたころ、食べ物を探し、より良い住処を探すためには、体を動かす必要がありました。だから、運動すると「良いことをした!」と感じる「ごほうび」が与えられるように、脳が進化したのです。

ヒトは長年の間、野生動物の脅威に囲まれて暮らし、危険に素早く反応することを求められてきました。心臓がドキドキするようなストレスがかかった状態では、体と脳が「戦うか逃げるか」の準備をしているのです。逆に言えば、適度なストレスは大事なときに実力を発揮するための力になると考えられます。ストレス反応が起きるのは、脳にある「扁桃体」が、危険に気づいて警報を鳴らすためです。ただし扁桃体は危険に出合った時の体の反応を覚えてもいるので、脈拍が上がっていると恐ろしいことに近づいていると勘違いして、余計に心臓をバクバクさせてしまう。その結果、体はパニック状態に陥るのです。こうした扁桃体の警報にブレーキをかけてくれる脳のシステムが、記憶をつかさどる「海馬」と、物事を冷静に分析する「前頭葉」です。ストレスレベルを適度に保つために最適なのが運動です。運動をすると、「心臓がドキドキする」ためストレスホルモンであるコルチゾールが増えますが、終わった後には運動前よりもコルチゾールのレベルが下がります。しかも、運動を繰り返していくごとにコルチゾールの量は下がり続けていきます。また、運動は海馬と前頭葉の機能も強くします。定期的に運動をすると、体がストレスに慣れ、脳のアクセルとブレーキのバランスが良くなり、普段から落ち着いた気分になれるようになるということです。スポーツ選手が大舞台に強いのもそのためです。

運動でストレスに強くなるには、毎回最低30分、週2、3回運動を、有酸素運動が効果的です。つまり、長い時間心臓がドキドキしているような運動です。何回かやってあきらめることの無い様に、脳がストレスにしっかりブレーキを掛けられるようになるまでにはある程度の期間続けなければなりません。

まだ3分の1ほどしか読んでいませんが、このように脳に良いことは運動することとあります。この後に集中力を上げる、発想力豊にする、記憶力を良くする、スマホについて考えると運動と関連付けて書かれていますが、続きはまたの機会にしたいと思います。

運動もさぼり、ここ2週間歩の1日平均歩数が6,000歩の私ですが、もう少し歩くようにし心臓をドキドキさせ記憶力の低下を防ぐ努力をしようと思います。

【ポリオプラスソサエティ】 野口 宏 君



幹事報告 小野 泰弘 幹事

- ①3月のレートは1ドル150円です。
- ②第59回神奈川県ロータリアン親睦テニス会が開催されます。お申込みの方は事務局までご連絡ください。

委員会報告

【お祝いの方々】

親睦活動委員会 黒坂 毅 委員長

創業記念日 横澤 高太郎 君 3月8日

卓 話

「成人病について」

鶴間かねしろ内科クリニック

院長 朝倉 太郎 様



スマイルボックス 土屋 大輔 委員 本日 ¥7,000 累計 ¥331,000

中村 友彦 会長、小野 泰弘 幹事
 鶴間かねしろ内科クリニック院長朝倉太郎様、大和中RCへようこそお越しくございました。本日は卓話よろしくお願ひ致します。
 後藤 定毅 君、
 遅ればせながら藤岡さん、渥美さん、伊澤さん、入会おめでとうございます。ぬるめの風呂に入るように、ゆっくりロータリーを楽しんでください。
 石川 達男 君、

鶴間かねしろ内科クリニック朝倉先生、本日の卓話よろしくお願ひいたします。
 野口 宏 君
 朝倉太郎先生、興味深い卓話楽しみにしております。
 新村 千成 君
 久しぶりに出席させて頂きました。本日よりお願ひいたします。
 黒坂 毅 君
 本日の卓話、朝倉院長よろしくお願ひいたします。