

高齢者用のブレイン・マインダーズ (2017年)

タイトル: 「ベビー ブーマーズとブレイン・マインダーズ」

種類: 独立

対象者: ベビー ブーマー、市民のグループ

目的: 老化プロセスを遅らせ、活性化させるためのヒント

提出者: 1~3つのパイロット

資料: ハンドアウト「脳の運動」、または「ホームセイフティ・チェックリスト」

「青春は人生にただ一度だけのものである」と詩人のヘンリー・ワーズワース・ロングフェローが一回こう言ったけれども、ロングフェロー氏を簡単にびっくりさせるほど毎日、この瞬間、科学的な進歩が見られています。

19世紀初頭、ちょうど一世紀前に、平均寿命は最高でも45歳に届かなかったのです。現在は、平均寿命が70代後半だと思われています。そろそろ90代でもまるで70代のようになるかもしれません。

前例のない体を若返らせる方法がありふれたことになりました。薄毛は過去の問題だし、身体の部分を取り替えることもできるし、形成外科とリビードが増えてきています。

若くいるためには、肉体的健康と知的健康も必要です。『Brainfit (ブレンフィット)』の著者Corinne Gediman とFrancis M. Crinella, Ph.D.によって、「抗老化に対して効果を期待できる方法は農的健康である。」 -

79百万人以上のベビーブーマーズが急速に高齢者になっています。老化を止めて、脳や体を活性化させる方法は何かないでしょうかと...みんな知りたいと思います。近代科学は解明、そしてさらに革新を生み出しています。

あなたの頭脳は1000億活動的な脳細胞から発達されました。ちょうど10年前に、通常の日常的に100万の脳細胞が損失されたことにより、やがて避けられない精神的な凋落ぶりになると科学者がしていました。

現在、科学者は既存の脳細胞の数ではなくて、脳細胞の弾力性が脳の健康に大きな影響があると分かっています。脳の老化に関する説は多くあるとは言え、科学者は知識力の低下に対する原因は正常の脳細胞の損失と関連がないと同意しています。

ベビーブーマーズとブレイン・マインダース

最もよい情報によると、私達がコントロールできる生活様式を選択は脳の老化を遅く、もしくは早くさせることができます。『Mozart's Brain and the Fighter Pilot (モーツァルトと戦闘機のパイロット)』に、Michael Restak先生が「一生を通して、脳は高度の弾力性を保っていて、私たちの経験によって変わってくるのである」と述べました。

プレイドーのことではない—それぞれの経験に適合できる脳の柔軟性のことです。あなたの経験が豊富であるほど、脳がより多くの脳細胞の繋がりを増やせます。

少なくつまらない経験ばかりだと、脳細胞の繋がりが発達できない、又はなくなる可能性もあります。定期的な脳の運動でより強く、より健康、より敏捷な脳を発達することができます。

1つの健康な大人の脳の老化の早期症状は記憶の変化です。

知ってますか？...記憶の強さは20代後半にピークするのです。調査された医者の中で、80%以上は30歳を過ぎている患者が記憶喪失を経験したことがあると報告しました。記憶の変化は

ベビー ブーマーズとブレイン・マインダーズ

まったく正常です。。。記憶喪失らしい症状はただ運動の足りない脳
かもしれません。

通常は、短期記憶は昔からの思い出より覚えづらいです。
もっと調べたい方は、インターネットには記憶喪失や老化に関する
情報または参照がすぐ手に入ります。

多くの方は、どれぐらいの記憶喪失が「正常」であるか、または記
憶喪失の気づくべきのより厳しい症状は何ですかと聞きたいでしょ
うか。下記に『Brainfit (ブレインフィット)』からの記憶喪失の症状
チェックリストがあります。

8つの (通常は良性的) 記憶喪失の早期症状...

- 1.時折、正しい言葉が出てこない - 例えば「ええと...あの...あれ...」をよく言うこと。
- 2.友人または同僚の名前を一瞬覚えられないこと。例えば「これは私のルームメートです... 彼の名前は...ええと...」

ベビー ブーマーズとブレイン・マインダーズ

3. 鍵や財布を一時失くしたりすること。「最後に置いた場所に必ずあります。」
4. 瞬間的に何曜日か忘れること。「特に、三連休の後は混乱しやすい。」
5. たまにストーブをつけっぱなしや水を出しっぱなしにすること。「2週間の旅行に出かけたばかりの時に気にしますよね。」
6. To Doリストのアイテムを忘れること。これはリストをどこに置いたか覚えていないときは非常悔しいです。
7. 時折、約束や予約を忘れること...あちゃー
8. 昔に会った知り合いを見違えること。「まあ、髪が薄くなって、少し太った可能性もあるから、しょうがないかもしれませんね。」

8つの(より厳しい)記憶喪失の早期症状...

1. 日常的な物の名前を覚えられない。例えば、「あ...あそこに置いて...流し台じゃなくて、あそこ。」

ベビー ブーマーズとブレイン・マインダーズ

2. 人の言うことをなかなか理解できないこと。例として、「すみません、聞いたことがないのですが...何の話ですか？」
3. 不適切な言葉を入れて、文章を分かりにくくすること。
4. 同じ質問を何回も...何回も...何回もすること。三歳の子供もよくします。
5. 日常的なものを変なところに置くこと。例えば、靴を冷蔵庫に入れて、後にどうやった入ったか覚えなかつたりします。あらっ！
6. 重要な約束を何度も忘れること。
7. 現在の日付、時間や年を知らないこと。
8. 得る 自分の近所で迷子になること。大変ですね。

他にある厳しい記憶喪失を示す症状は...

ベビー ブーマーズとブレイン・マインダーズ

1. 理由もなく、急に気分変動が起こったり、突然の短気になったりすること。
2. 通常の家事ができないこと。家がゴミや泥だらけになるのは精神障害の症状です。
3. 自宅や職場で明らかに混乱していること。例として、寝室やトイレがどこにあるか覚えられないこと。
4. 小切 単純計算を使うタスクができないこと。例えば、小切手帳の帳尻を合わせること。

もしかして安堵のため息をついたでしょう。 . . . 「やっぱり私は大丈夫だ。」さて、質問はこれです...自分が10ポンドの重量を持ち上げることができなくなるまで筋肉量の回復プログラムを始めるのを待つのでしょうか？脳細胞が萎縮し始めているのに気づくまで待つ必要はありません。筋肉と同じく、脳は自動的に運動できません。

一番効果的な脳の運動は？新奇なことで脳が成長します。一番効果的な脳の運動は考えさせて、楽しいです。下記は『Brainfit(ブレインフィット)』からの良い脳の運動方法です。

ベビー ブーマーズとブレイン・マインダーズ

やりながら考えさせるような活動をしましょう：

- 模型飛行機を組み立てること
- テレビのクイズショーの質問に返事すること
- 新しいレシピを最初から創造すること
- クロスワード・パズル、数独、または難題をすること

日常の仕事をするために新しい方法を考え出しましょう：

- 帰り道の新しいルート
- 利き側でない手で歯磨き
- 箸で夕食を食べる

新しい技術を学びましょう：

- 新しい趣味をとる
- 新しい言語の学習
- 新しいソフトウェア・アプリケーションの学習
- 楽器を学ぶか、または学び直す

ベビー ブーマーズとブレイン・マインダーズ

新しい考え方を試してみるように頑張りましょう

例えば...

- ・言葉と思考を楽しく編み合わせて詩を書いてみる
- ・彫刻を試すこと...多くの有名な彫刻家が晩年に始めたのです。
- ・絵を描く、または塗るのがリラックスできる趣味で、満足の結果も得られます。
- ・回想録を描くこと...こういう個人的な歴史は子供と孫が何年後でも非常に喜ぶでしょう。
- ・読んだことのないジャンルの本を読むこと...殺人事件・推理小説や古代史の本はいかがでしょう。

このようなことで心身のチャレンジ

- ゴルフ、テニス、スキー等
- 社交ダンス
- 自転車の乗車
- マニュアルトランスミッションの運転を習う

社会的相互作用という他の人と活動すること。他の人と一緒にアクティブに保つことは元気な脳の保証に近いです。

ベビー ブーマーズとブレイン・マインダーズ

- ・ ブリッジ等のトランプゲームを習うこと
- ・ ブッククラブの話し合いによって、他の視点への洞察力を得ることが出来ます。
- ・ ボランティア活動。パイロット・クラブで確かにアクティブに保ちます。
- ・ クラスを受けてみる...多くの教育プログラムは知識と友情によって視野を広げる機会を与えます。
- ・ 演劇や講義に友人と一緒に出席すること。共有の経験をすると受け取った情報と同じような満足が得られます。

脳に血液と栄養を送るための運動の価値を考えてみてください

- ・ スタスタ歩く、またはジョギングから始めるのはいかがですか。
- ・ トレッドミルで歩いたり、走ったりしながら本を読むのにいいかもしれません。
- ・ 体育の授業の時と同じ、ジャンピング ジャックをしましょう。
- ・ エリプティカル・マシンで運動したら脳の運動にもなります！
- ・ ダンス...楽しくて健康的！

ベビー ブーマーズとブレイン・マインダーズ

脳を目覚めさせ、鋭く保つための簡単で実用的な運動を紹介させていただきます。朝に目覚めて、脳がぼけていることを想像してみてください。私を真似して、またはハンドアウトをよんでください。両手を挙げて、手のひらを向け合せて、そしてグレープフルーツをカッチするように指を丸めてください。そのまま...頭の両側に、耳からおよそ2 - 3インチまで手をもう少し挙げて...次に、指の先で半円形に頭の側面をてっぺんから後頭骨の下まで軽く叩いてください...そしてまた耳の上へ、頭のとてっぺんまで戻ってください。6~10回してください。実際に、この運動は血液の循環を促進し、眠いニューロンを起こす結果があります。優れた簡単な目覚まし運動です。

非常に長く座りっぱなし、またはとっても遠く運転したことはありますか？脳のボケの起因となる可能性があります。集中に役に立つ実用的な運動を紹介します。まっすぐ立って...ストレッチして...少数の深呼吸を取って...肩を輪ゴムみたいに緩めて...そして、肩の高さまで腕を前に出したら、反対側が表になるように反対の足も前に出してください。次に、腕と足をスイングして反対にスイッチしてください。

ベビー ブーマーズとブレイン・マインダーズ

「ガチヨウ足行進」と呼ばれる歩き方に見えます。ゆっくり繰り返して、反対側にスイッチしてください。必ず腕をスイングして、10回まで毎回だんだんスピードアップしてください。終わったら、すっきりした感じがするはずです。これで仕事を完了する準備ができています。脳の両面を集中させるために脳の全体を使う運動です。

ベビーブーマーズの脳に対する要は...脳をアクティブで柔軟に保つことができます。新しい経験と意識的な努力によって脳にてニューロン間の接続を増やせて、より速い応答を改善させることが可能です。最新の神経科学研究成果に基づいた脳の運動プログラムを調べるのもおススメです。Lawrence C. Katz先生とManning Rubin氏が書いた、記憶喪失の防止と知的健康のための83つのニューロビックスの運動を紹介する『Keep Your Brain Alive (脳を健康に保つ)』という本です。読み易くて、価値のある資料となると思います。このような簡単な運動では脳細胞を育てる栄養を脳に与えることができます。

最後に、これを覚えておいてください...休みや旅行が心身にいい...脳が新しい地図を作ったり、新しい情報を吸収したりしてます。無知なテレビは良くないです...逆に、脳を鈍くして、刺激が足りないため脳細胞が減るのです。

ベビーブーマーズとブレイン・マインダーズ

ボランティア活動は優れているのです。心身を強める上に新しい友情と経験を加えるからです。

そして...スポンサーからのお知らせをします...私も会員になっているパイロット・インターナショナルです。パイロット・インターナショナルは非営利地域奉仕団体です。一生脳を守るというコンセプトを信じ、世界中の地域にポジティブな変化を起こし続けたいです。2001年に、パイロットが脳損傷と脳障害の防止と教育の重要なプログラムを確立しました。『ブレインマインダーズ：一生脳を守る』と名づけました。

ブレインマインダーズは何歳の方でも教育を受けるようなとても価値のあるプログラムです。

脳損傷は子供の死亡の主な原因です。若い母親に赤ん坊の脳の成長について知って欲しいです。どうよあってその発生を支えるとか。

ベビー ブーマーズとブレイン・マインダーズ

三歳以上のこどもに脳を守ることの重要性を理解するように活動すべきです。

中学生や高校生は思春期の脳の成長が誤解されている感じと繋がりがあある理由を知るべきです。

介護者は患者のために効果的に対処する方法や脳障害につく情報を知りたいです。

ベビー ブーマーズにはまだ時間があります...新しい考え方やコンセプトによって脳を活性化することができます。

高齢者はニューロンの接続の変化を理解できる、または脳の機能を十分に働かせるためのプログラムから利益を得られます。

これらの段階すべては脳を守るのを助けます...そして生命を救うのです。

パイロット・ インターナショナルのファウンダー基金はパイロット・ クラブの世界中の地域のためのプロジェクト・ ライフセーバーを支援しています。パイロット・ クラブは現地の法執行に徘徊症状のある方を探すための教育と設備を提供しています。アルツハイマー病、自閉症または脳損傷の患者によく現れる症状です。

ベビー ブーマーズとブレイン・ マインダーズ

パイロット・インターナショナルのファウンダー基金によって...地域に補助金を提供しています...会員は色々な地域のプロジェクトを引き受けていて、その上に脳損傷と脳障害を専門とした職業を専攻している学生を対象にした奨学金も提供しています。

今日ご紹介させていただいた情報を覚えやすくなるためのハンドアウトがあります。あなた、もしくはお知り合いが私たちの使命に興味がありましたら、是非後ほど一緒に話し合いたいです。ウェブサイトにもいろんな情報が書いてありますので、ご覧ください。

www.pilotinternational.orgになります。ウェブサイトはハンドアウトにも書いてあります。

時間をいただき、誠にありがとうございます。私たちの使命について話をさせていただき、ご丁寧に聞いてくださって感謝しています。何かご質問ございましたら、お気軽にどうぞ。

ベビー ブーマーズとブレイン・マインダーズ