

～輝きの子育て～

脳に効く 早口ことば

先月号は「早口ことば」を掲載させて頂きましたが、今月号は「早口ことば」の効能、効果について、脳トレ博士、川島隆太氏の本を基に書かせて頂きます。

これからはますます脳機能が低下していく時代！！

我々の生活にスマートフォンは欠かせませんが、使い過ぎには注意しましょう。スマホはいろいろなことが同時にできるマルチタスクな機器のため、集中力の低下につながります。しかも使い続けると、その状態が心地よくなり、依存症に陥ってしまう人も少なくありません。

スマホを操作しているときの近赤外分光装置で計測した前頭前野の活動の写真から言えることは、スマホで動画を視聴しているときの前頭前野が抑制状態、つまり脳が眠った状態になっているそうです。文章を速く読んでいるときの前頭前野は非常に活発に働いているようで、「早口ことば」を含む音読は、脳機能を高めるうえで、とても有効な方法であることがわかります。

年を重ねると認知症を気にする人が増えてきますが、「早口ことば」を含む脳トレは、認知機能を高める効果もあるそうです。

「早口ことば」の効果を実感してみましょう！！

前頭葉の働きを見る方法のひとつに、「カウンティングテスト」があります。これは1から120までの数字を数え、その時間を計るテストです。

やり方はいたってシンプル。秒まで計ることができるストップウォッチや時計をセットし、できるだけ速いスピードで120まで声に出して一気に数えます。このとき数字は省略せず、きちんと発音するようにしましょう。

1から120まで数えるのにかかる時間ですが、一般的に45秒かかった場合は中学生レベル、35秒かかった場合は高校生レベル、25秒以下であると理系の大学生レベルといわれています。

60～70代の人であれば、だいたい40秒から50秒、場合によってはもっと時間がかかるのが普通です。毎日続け、時間を記録してもいいでしょう。

ナマムギナマゴメナタマゴ



片野 英子

参考文献

「脳に効く早口ことば」 脳トレ博士 川島 隆太
早口ことば芸人・作家 大谷 健太