



インターネットでラジオが聞けるradikoを御存知ですか？radikoが脳の学校（代表：加藤プラチナクリニック院長 加藤 俊徳）監修のもと、ラジオ聴取と脳の成長の関係を解明する実証実験を世界で初めて行いました。

ラジオを聴くと頭がよくなる！



私が中高生の頃は、家庭でラジオを聞きながら勉強している生徒がたくさんいました。私の友人は今でも続く深夜の長寿番組の常連で、投稿するはがきがいつも読まれていました。

コロナ禍の影響で在宅勤務・自宅待機の方が増え、日中にネットでラジオを聞くradikoの利用者数が拡大しているそうです。

さて、この実験内容は大学生を対象に、「ラジオを聴き続けると脳にどのような影響を与えるのか」をMRI脳画像診断を用いて検証するというものです。

予想では、左脳の言語記憶の領域に影響があるものと考えていたようですが、実験結果は記憶系の脳が最大で2.4倍、聴覚系・理解系の脳が最大で2倍成長したことが明らかになり、「ラジオを聴く」という意図的な行為が、脳の成長に有益な働きをもたらしていることが実証されたそうです。

音を意識して聴いた結果、まず音の情報を聴覚系の脳で言葉として認識し、それを理解系の脳で意味として理解すると同時にその状況を映像化し記憶系の脳でイメージとして記憶します。その結果、音の情報からイメージを想像力で補うために脳全体が活発に働き、聴覚系以外の脳までが強化されたと考えられるそうです。

ところで、どのようなラジオ番組が特に脳を活性化させるとおもいますか？和歌山県立医科大学名誉教授の板倉徹先生の実験によると、天気予報が最も脳を活性化させることがわかったそうです。

ラジオを聴くだけで脳が成長するならば、積極的に聴きたいと思いますね。しかし、誤解をしてはいけないポイントがあります。勉強をしながらラジオを聴くことは勧めません。人は同時に二つの処理には集中できないので、ラジオを聴いている間は勉強には集中できません。入浴時間や掃除時間等のリラックスタイムに聴いてください。最近のスマートフォンは防水仕様も多いですから、ラジオを聴きながらのんびりバスタイムもいいですね。特に冬場はしっかりお風呂に浸かって体を温めることで健康の維持にもつながります。

