



ラジオを聴いて脳の活性化にチャレンジしましたか。この話には続きがあるのです。

ラジオで散歩が脳に効く！

2月7日の米工通信第97号で、ラジオを聴くと脳が活性化し頭が良くなることを紹介しました。ラジオを聴くときのポイントの事例がいくつかありましたので参考にしてください。

- 1 自分と年の離れたパーソナリティーの番組を聴き、自分と全く違う感性の言葉に普段から触れることで、柔軟な思考が身につきます。多くの人とのコミュニケーションが円滑になり、仲間が増えるチャンスが得られます。
- 2 パーソナリティーの声のトーンや大きさに注意して感情を推測しながら聴く事で、相手の感情をキャッチできる脳が鍛えられ、相手の感情の受取方が変わり、相手からのメッセージをより正しく理解できるようになるでしょう。同時に、会話で相手を怒らせてしまうことが減少します。
- 3 ラジオから流れる話しをノートに書きだすことで、集中力と正確な聴き取り、言葉を記憶する力がつき、何度も相手に聞き返してしまうことが減るでしょう。



ラジオを聴くことで脳を活性化することができるなら、それは学習能力を高めるだけでなく、「脳の老化防止」にも有効なはずです。

現在、認知症予防に効果があると科学的にはっきり認められているのは、中等度の「運動」だけのようです。そうであるとするなら、ラジオを聞きながら少し速めにウォーキングをするのが脳によさそうですね！

コロナ禍で学校が臨時休業や分散登校になるときがあります。不要不急の外出の自粛を求められていますが、ずっと家の中にいると精神的にしんどくなるときもあるでしょう。そんなときは人の少ない時間帯をみつけてラジオを聴きながら自宅の近所をウォーキングしてみると、脳が活性化されて良いリフレッシュになると思います。

ただし、両方の耳をふさがないようにして交通安全には十分に気をつけてください！



校長 松川明義