

No.2 記憶カアツフへの道-2



日刊サン No.2 神楽坂発 お身体へのお便り (2017年1月-2)

「記憶力アップへの近道-2」

前回に引き続き記憶のお話をいたしましょう。
思い出したいときに思い出せずに歯がゆい思いをしたことはありませんか？
面白い研究報告がありましたのでご紹介します。

まず覚えておきたいことを見つけてください。さて開始です。

- 「記憶する前に右手を45秒間ぎゅっと握る」→「15秒間休む」→「45秒間右手をもう一度ぎゅっと握る」→「記憶する」
- 「思い出す前に左手を45秒間ぎゅっと握る」→「15秒間休む」→「左手をもう一度45秒間ぎゅっと握る」→「思い出す」というだけの簡単な作業です(ぎゅっと握る場合にはボールなど反発力のある物を利用する方が効果的です)。

jastにはJAMAという教育機関があります。その受講生10名にこの方法を試してみましたが、実際9名の受講生の記憶力が向上していました。但しこの方法は右利きの方のみに当てはまる方法です。右利きの方にはお試しいただくのも一興かと(くれぐれも握り手を間違えないでください)。

手の所作と脳の関連を研究した報告は多くあります。例えば利き手と反対の手を利用することで自制心が養われ、怒りっぽかったり、気分が変わり易くて困っているなどの場合には効果的です。自覚のある場合にはPCのマウスを反対の手で操作したり、普段右手で持つスプーンを左手で持つなど日常生活の中でお試しください。また、両手を利用することで情報処理能力の向上も図れるそうです。事実、両手利きの方は情報を受け取ってから判断するスピードがそうでない人に比べて遥かに早いと言われています。

手は情報を受け取る最前線に位置しています。脳と協調して私達が滞りなく社会生活を送る手助けをしています。指先一つでも怪我をして使えなければ、生活に支障をきたすことがあるのは経験が教えてくれますね。

今日はゆっくり手をご覧になって労ってあげてください。