

## 令和5年(2023年)6月 NMC月例会報告

1.開催日 : 令和5年6月21日(水)18:30~20:00 (質疑応答含む)

(20:15~21:20 有志懇親会@「日昇園 阿佐ヶ谷駅北口」)

2.開催場所 : 阿佐谷地域区民センター 3階第5集会室

3.演題 : 「人生が変わる新しい脳の使い方」

4.講師 : 脳力開発トレーナー 品田マルクス高志氏

5.参加者 : 13名

6.内容 : 「いくつかになっても脳は成長します。記憶の技術を使って、一緒に単語や人の名前等を憶えてみましょう。日常生活で物忘れを防ぐコツも伝えます。」ということで、以下の通りに、記憶力の確認クイズも含めて楽しく講演して頂いた。

講演は、人生100年時代となり、100歳を超えても活躍する人も増えてきている。また、年齢を重ねても脳は進化すると報告されている。例えばロンドンのタクシードライバーの海馬が大きいことが判明している。短期記憶を司る海馬は成長するために時間が必要とされている。記憶の技術が必要である。記憶の技術の例として、語呂合わせ、頭文字法、リズム法を紹介された。

記憶力の確認テストでは、1回目は各自独自に記憶して採点し、2回目は、講師がおのこの言葉をストーリーとして語り掛け、記憶させて確認採点させると、なんと正答率が各段にアップしたのを体験できた。

記憶の技術の応用として、アクティブブレイン開発のイメージ磁石法があり、言葉をイメージにして、情報を整理し頭の引き出しに入れる方法である。講演者は、この方法の実例として、参加者がランダムに話した言葉、20個を記憶して完璧に再現(回答)された。

講演者の話術もあり、楽しく受講させて頂き、「年齢に関係なく脳は鍛えれば強くなる」との講師の言葉に参加者は背を押して貰った。



(写真: 小川(啓) / 矢口、文責: 細越)

出席者(敬称略):

小川(啓)、木野、石村、柚木、高橋、小川(俊)、内田、小池、堀越、  
吉田、浅川、矢口、(司会)細越

以上