

篠浦先生が実践する!

認知症封じ込め術

- 脳活性最強!手づくり
「にんにくオイル」……P64
- 地中海料理や和食がいい
「脳が元気になる食事」……P68
- 季節の端野菜でつくる
「篠浦流野菜スープ」……P70
- 足りない栄養素を補給
「篠浦流ジュース」……P72
- 上手に活用するのがコツ
「コーヒーとお酒」……P74
- 適度な負荷で認知症撃退
「簡単ストレッチ」……P76
- 脳の司令塔に働きかける
「足ツボ刺激」……P80
- 脳がレベルアップする
「どこでも瞑想法」……P82
- 死ぬまでボケない生き方
「志と感謝、そして自立」……P84

腎を刺激するホルモンが出て、その結果、副腎からステロイドが分泌されます。適度であれば問題はないのですが、ステロイドが過剰に分泌され続けると、記憶を司る海馬の機能が落ちてアルツハイマー病のような認知症を起こす要因になります。

おいしい、気持ちがいい、楽しいといった快感を得たときにはドーパミンという神経伝達物質が分泌されます。ドーパミンが働く回路には側坐核という動物脳内の部位が関わっており、適度な量であればストレスを緩和してやる気

を起こすといったよい方向へ働きます。ですが、側坐核の回路の働きが乱れたり、ドーパミンが過剰に作用したりすると、依存症を起こす引き金となってしまうのです。

人間も生き物の一種ですから、敵と戦う、子孫を残すといった動物的本能はとても大切です。動物脳を適度に刺激するストレスも生きていくうえで必須なものです。しかし、動物脳が過剰に反応すれば、さまざまな脳の病気や脳の機能低下を招いてしまうこととなります。

逆にいえば、「動物脳を上

手にコントロールすれば、脳の病気や脳の機能低下の予防・改善につながる」のです。

死ぬまでボケずに生きる秘訣とは？

死ぬまでボケずに生きるには、「動物脳をコントロールし、人間脳と動物脳をバランスよく使う」ことが重要であると私は考えています。たとえば大きなストレスが生じてても、新たな糧として乗り越えていく、そんな生き方ができれば、脳の機能が低下する恐れはぐんと低くなるでしょう。

人間脳と動物脳の間には「帯状回」という部位があります。この場所は、脳全体をコントロールする司令塔の役割をすることが画像診断からわかっています。帯状回は「私が私である」という脳の「自我の領域」であり、人間

効いた!!

認知症を封ざらな
ぎざまな方
法を紹介

脳を適切に使ったり、動物脳が過剰に働いたりしないように調整してくれるのです。

私が日ごろから実践して効果を実感している脳を活性化させるさまざまな認知症封じ込め術を次ページから紹介します。自我によって、動物脳がストレスに過剰な反応をしないようにコントロールできるようになるのに、これらの方法はおいに役立つでしょう。私だけでなく、多くの人が実践して効果を得ている方法です。さらに世界中の論文を調べて、その有効性を確認しています。ぜひ、あなたも実践し、死ぬまでボケない生き方を手に入れてください。

