脳が冴える15の　生活習慣

脳が冴える（ボケを予防する）

良い習慣をつくる

財団法人
河野臨床医学研究所　理事長
医学博士　築山節

15の習慣				実践事項
生活の原点をつくる	朝の過ごし方	脳の安定活動	生活のリズムの安定	朝一定の時間に起きる
			脳のウォーミングアップ	足・手・口をよく動かそう
集中力を高める	試験を受けている状態を持つ	判断の効率化	脳の基本回転数を上げる	時間と量の関係を意識する
睡眠の意義を知ろう	睡眠中の整理力を活用	寝る前に大雑把なまとめ	理想的な生活リズムを意識	最低でも6時間は寝よう
脳の持続力を高める	前頭葉を鍛える	選択・判断・系列化の脳トレ	面倒くささに耐える力を鍛える	家事・雑用を積極的にこなす
問題解決能力を高める	前頭葉のテクニックを高める	自分を動かすルールをつくる	整理のルール・予定表を書く	プロセスを書く癖をつける
思考の整理	思考の整理は物の整理	物忘れの予防策	机の整理は優秀な上司と同じ	机の片付けを優先させよう
注意力を高める	思考力を高める	情報の立体化	質感（五感）の確保	目を良く動かそう （1時間に1回ﾌｫｰｶｽ）
				耳から情報を取ろう （ラジオ等）
記憶力を高める	入力・処理・出力能力を高める	出力を意識して情報を取る	イメージで捉まえる	報告書・まとめ・ブログを書こう
				音読するか、書き写す
話す力を高める	話し上手になる	風景を浮かべながら話す	写真を利用して話術を鍛える	長い話を組み立てよう
				メモを用意しておく （質問・相づちを貰う）
表現を豊かにする	話を膨らませる	話を組み立てる	パターンの訓練をする	たとえ話を混ぜながら話そう
				相手の身になって話そう
脳を健康に保つ食事	生活習慣病を防ぐ	高血圧を防ぐ	太らないようにする	適度な運動と腹八分目を心がけよう
脳の健康診断	脳の問題機能を見つける	脳の血管を診る	脳の断面図を診る	定期的画像診断で脳状態をﾁｪｯｸしよう
脳の自己管理	失敗は脳からの警告	小さな失敗から分析	失敗は同じ時間帯にする	失敗ノートを書こう
				自分の批判者を大切にしよう
創造力を高める	人生を楽しもうとする	常に何処かにﾋﾝﾄを求める	そのｱｲﾃﾞｱは誰の為かを考える	活動をマルチにしよう
意欲を高める	自分の意志による行動と結果	周囲の人の評価	出会いが脳を動かす	人を好意的に評価しよう
				時にはダメな自分を見せよう