

シノプシス

1. タイトル

**7-Day Brain Boost Plan**

How to Become Brain Fit for Life

『7日間で脳をきたえ上げる方法』

あなたの人生に役立つ脳を創り出すために

2. 原著の情報

出版社：Memory Foundation（メモリー・ファンデーション）

ISBN：978-0-473-29723-7

刊行年度：2015年（デジタル出版）

2016年（ペーパーバック初版）

原著ページ数：160 ページ

3. 著者紹介

アリソン・ラモント博士 (Dr. Allison Lamont PhD) / ギリアン・イアディ氏 (Gillian Eadie Med)。姉妹であるラモント博士とイアディ氏は、自分たちの母親がアルツハイマー病に冒された事実衝撃を受け、特に50代、60代の人々がさらに高齢になった時に認知症にかからないための脳の活性化を図るべく、2008年にメモリー・ファンデーションを設立した。アリソン博士は2008年に「年齢による記憶の喪失」という調査結果を発表し、その中で記憶の鍵になる6つの脳の働きを特定した。その調査結果は全世界に注目され、その後アメリカ国内、海外で講演をし、調査結果の普及に努めている。一方ギリアン氏は教育者として高い評価があり、またスピーチ病理学者でもある。現在はオークランド大学に所属し、アリソン氏と共にメモリー・ファンデーションを設立、ニュースレターの編集を始め、脳の開発に有効なゲームの開発や紹介、またこのファンデーションの紹介などを行っている。

4. 内容要点及び本書の構成

年齢による記憶力の低下について真正面から取り組んだ本書は、脳の仕組み、どのように人は記憶するのか、記憶にはどんな種類があるのか、なぜ人は忘れるのか、という基本的な概要を図解入りでわかりやすく解説。そして記憶の低下を防ぐための具体的な方法論を実用的に解説し、タイトルにもあるように、7日間で脳の働きを活性化させ記憶力を増すためのトレーニングメニューを紹介する。また食事の内容の指示、脳と並行して身体の柔軟性やバランス、強化の運動もイラスト入りで紹介。7日間でできる食習慣、生活習慣、そして記憶力アップのガイドブックである。

## 5. 目次（全訳）

パートA：知っておくべき記憶の働きとなぜ物忘れするのかの仕組み

正常な脳の変化 / 脳について / 記憶とは何か？ 短期記憶・長期記憶

パートB：8つの記憶術

まず、注意を向けろ！7秒間ルールを学ぼう；記憶ヒント・記憶の確かな足跡を作る

邪魔になるものは排除しよう；記憶ヒント・邪魔ものの排除

すべてを整理してみよう；記憶ヒント・あなたの居間の整理

記憶ヒント・記憶するものの整理

思いだしノート：記憶ヒント；思いだしノート

連想し結びつける / 情報を理解する / 繰り返しと復習 / 最良の学び方を知る / 神

経樹木を育てる / 脳の訓練—脳の連結組織を発火させる

パートC：若々しい脳に調律する—6つの大切な記憶の上達法

言葉の調律—言語記憶；記憶ヒント・効果的な言語記憶の練習 / 視覚の調律—言語

以外の記憶；視覚調律の練習・もっとたくさんの言語以外の記憶のヒント / 短期の

記憶調律；記憶ヒント；短期の記憶 / 実用的記憶の調律；記憶ヒント・実用的記憶 /

名前記憶の調律；顔を認識するための実用的な上達法 / 覚えておくことの調律—思

い出すことを覚えているか；記憶ヒント・予定事項の記憶を引き出す / 考えたくない

ことは削除する；記憶ヒント・邪魔になるものは遮断する

パートD：ライフスタイルを管理する

運動をしよう / 若々しい脳になるための食事法；①一日に飲む水の量を増やす、②

適度な量を食べる、③脂肪は必要である、④抗酸化の食べ物が必要である、⑤たん

ぱく質と高品質の脂肪と炭水化物とビタミンをバランスよく取る、⑥脳の為の食生

活プランを作成する、⑦身近に健康スナックを置くようにしよう、⑧運動をして深

呼吸をする / 高いGIと低いGI / 食事療法の栄養剤と脳の働き / ストレスを管理す

ることで記憶は改善される / 緊張感や心配事があるときには休養する / 睡眠 / 今

日から始めよう / 資料

パートE：7日間で脳をきたえ上げるプラン

食事のプラン / 買い物リスト / 月曜日 / 火曜日 / 水曜日・レシピ；生活を簡単に

しよう / 木曜日 / 金曜日 / 土曜日・レシピ；簡単な手作りのウェッジ / 日曜日

付録：物忘れそれともアルツハイマー病 / 記憶の問題は老化の一部ではない

## 6. 各章のあらすじ

物を置き忘れる、新しいパスワードが覚えられない、言おうとしたことを忘れる、約束を覚えていないなどの日常的に起こりやすい記憶の問題は脳の老化が原因ではない、これまでは50歳を超えると脳細胞が失われていくというのが定説であったが、ごく最

近の研究調査の結果、脳細胞は失われていくのではなく、単に活性化を失い働きが鈍くなっているだけである、つまり身体の細胞というのは脳に限らず再生されるものであり、正しいトレーニングによって脳が活性化すれば、年齢に関係なく脳はむしろ若いころより大きくなり効率性を上げることも可能である。脳が放つ接続電流は電話などより大きい。この脳の機能に注意を向ければ、脳の接続部分は成長し強力となる。以下の各章でその注意の向け方と鍛錬方法を述べ、それらを基にした 7 日間トレーニング法をまとめていく。

「パート A : 知っておくべき記憶の働きとなぜ物忘れするのかの仕組み」では、記憶の仕組みについての説明。記憶される情報は、最初に視覚・聴覚・味覚・触覚・嗅覚の 5 感から脳に入ってきて視床という大脳への接続部に行き、情報の一部が海馬や扁桃体と呼ばれる別の脳部分に送られる。この海馬が記憶力にとっては大切で、入ってきた情報を収集整理して次の脳部分に送る。選択された情報は脳の皮層の葉という部分に送られてさらに整理され、最終的に適切な脳部分に記憶されることになる。

●短期記憶：人は寝ている時以外は常に 5 感で何かを感じている。つまりすさまじい量の情報がつねに脳に送られているわけで、それらの全てを記憶すれば脳は收拾が付かなくなり破裂してしまうだろう。そこで、短期記憶装置が働く。この装置によって、脳は入ってきた情報を次々に忘れていく。覚えるよりも忘れることが大切になってくる。忘れてはならない大事な情報は海馬でより分けられる。この時著者の命名した「7 秒間ルール」の機能により、情報は長期記憶に保存される。

●長期記憶：自分の人生における大切な情報（自分や人の名前、言葉の読み方や書き方・話し方、事象・物・画像の名前や意味など）はすべてここに保管される。この長期記憶はさらにいくつかに分類できる。①未然の記憶；これから行う予定行為を記憶しておく。②意味を理解する記憶；これは何、ここはどこ、などの見当識記憶。この 2 つの記憶は高齢になっても原則ほとんど衰えない。③エピソード記憶；車の鍵はどこ、財布は、メガネは、あの人の名前は、読んだ本のタイトルは、などの出来事を記憶する部分で、これは老化するが訓練によって回復、上達する。

「パート B : 8 つの記憶術」では、大きく 8 つに記憶法を分類しそれぞれの記憶力アップへの取り組み方、長期記憶に保存されている記憶を取り出す方法を学ぶ。

●注意を向けろ！7 秒間ルールを学ぶ：人は 7 秒間あれば新しい情報を、短期記憶装置から海馬に送り、長期記憶に保存することができる。記憶の軌跡を作るためには 7 秒間に集中すること、自分に覚えるのだと意識させること、繰り返すこと、利き手以外の手を使う、など。

●邪魔になるものは排除しよう：ヒントとして挙げられている項目、①テレビやラジオを消す、②記憶作業に入る前に心にかかっている事項を片付ける、③同時に複数の

事をやらない、④場合によっては目を閉じる、⑤焦点を絞り集中する練習。

●すべてを整理してみよう：身の回りの整理が記憶の整理に繋がる。バラバラで覚えるよりも情報をカテゴリーに分類して覚える方法を提唱。練習問題もある。

●思いだしノート：文章以外にも頭文字や図形の使用、リズムをつけることなどのテクニックや、ノートの配列や日常での記憶ノートの付け方を提示する。

●連想し結びつける：関連のある言葉、イメージ、感情との繋がり、記憶する情報を2つか3つに絞る、大げさに連想する、ストーリーを作るなど。

以下、●情報を理解する（自分の言葉で繰り返し、誰かに伝えようとしてみる）●繰り返すと復習（声に出して繰り返す）●最良の学び方を知る（視覚で学ぶか、聴覚で学ぶか、身体の訓練を通して学ぶか）●神経樹木を育てる（体と同様使えば延び使わなければ失う）●脳の訓練—脳の連結組織を発火させる（楽しめて達成できる知能問題、自分の考えを正確に詳しく述べる訓練）などそれぞれのやり方を具体例で示す。

「**パート C：若々しい脳に調律する—6つの大切な記憶の上達法**」：脳を機敏に動かさせて記憶を引き出すテクニック6つを提示し、これらを使った7日間プログラムを後の章で組み立てていく。トレーニングの基本となる著者独自の方法である。

●言葉の調律；新聞や雑誌、小説などを読む際に途中で何を読んでいるか考える、ニュースならば中心になる要点をまとめ人にも話してみる、新しい言葉などは書き出して自分の文章を組み立ててみる、など、如何にして言葉を記憶しておくかの調律方法。

●視覚の調律；匂いをかぐ、絵やデザインなどを見る、その後でいま見たものが、あるいはかいだ匂いがどんなものだったかを詳しく説明、さらにどこから帰って来た後でいままでいた場所を具体的に描いてみる、など言葉以外の記憶の保存方法。

●短期記憶の調律；スーパーでの買い物リストを分類整理する、など。

●実用的記憶の調律；何かをするときの方法の比較、計算をする、運転中に他の車に注意を向ける、ジグゾーパズル、映画や小説の筋を詳細に覚えておく、など。

●名前記憶の調律；さまざまな年代の人と交流する、各人に関心を向ける、顔の形や特徴を覚える、名前を聞いて他の記憶と結びつける、時間をおいて繰り返す、など。

●覚えておくことの調律：未然の出来事、たとえば明日の医者予約時間や大きな会合の約束、こうしたこれから起こることを覚えておけるのだろうかという不安を持っている中高年層への3つのステップ（①記憶に必要な合図を送る②思い出すためのヘルプ③集中する）で忘れないための取り組みを推奨する。

「**パート D：ライフスタイルを管理する**」：アメリカの過去30年にわたる数百人を対象とした調査によると、高齢になっても自分について肯定的な考え方をする人の方が、悲観的な考え方をする人より平均して7.5歳長寿であり23歳脳が若かったという結果が出ている。これらを基に、どのような生活態度、生活習慣が若い脳を維持できるの

かを具体的に示していく。

- 運動をする；効率的な運動の在り方を感情や場所、グループなど関係図解で示す。
- 若々しい脳になるための食事法；これ以降の8項目で、様々な食生活の習慣や、活性化に役立つ食品、老化を促進するので避けた方がいい食品などをリストアップする。
- ストレスを管理することで記憶は改善される；具体的な訓練を通してストレスを管理する方法。さらに、良い睡眠をとるためには、自分の周囲の物理的な整理整頓など、記憶力の向上を助ける生活全般への取り組みを紹介する。

「パートⅤ：7日間で脳をきたえ上げるプラン」：ここでは月曜日から始まる7日間で脳をきたえ上げる具体的なプランの作成と具体例としてのメニューを表示している。まず時間割を作る、心身の健康を目指すという目標を掲げる、できればヨガ、太極拳、エアロビクスなどのグループに参加する。また日常の家事仕事も運動として取り入れ、積極的に掃除機をかける、庭仕事をする、テレビを見ながら出来る体操を取り入れる、などの準備段階を設ける。また、どのような文化圏であっても、それぞれに見合った栄養バランスを考えて食事メニューも作成するために買い物リストを作る。

月曜日から日曜日までの時間的なスケジュールは起床時間、目覚めの運動、食事、有酸素運動、午前中の脳トレ、昼食、昼食後の脳トレ、午後の運動（ストレッチ、筋肉強化、バランスなど）、午後の脳トレ、おやつ、晩御飯、夜の脳トレ、就寝前のストレッチ体操、就寝前の脳トレの復習、と毎日同じだが、運動の内容、脳の鍛錬の内容、3食の内容はすべて異なっている。食事に関してはそれぞれのメニューの後に簡単なレシピとカロリー数まで明記されている。以下、具体的な時間スケジュールとトレーニングの内容を、月曜日を例として詳しく述べてみる。

- 月曜日；7時起床、ストレッチ体操（立ち上がる、座る、手を頭上に上げるなど身体の伸縮運動）、朝食（バナナとイチゴのスムージー）、有酸素運動（一日15分2回歩く）、朝の脳の鍛錬（利き手と反対の手で名前を書く、両手を使って書く、反対に書く）、スナック（ドライフルーツとミックスナッツ。これは7日間同じ）、10時身体の強化運動（首を回す、片に耳が付くぐらいの頭と首の体操）、午前中の記憶力アップトレーニング（昨日あった人たちの詳しい情報を思い出し書き出す）、ランチ（ツナメルトサンド）、ランチタイムの脳トレ（10の異なった図形を45秒間眺めてから設問に答える）、午後1時のバランス運動（片足立ち、まず10秒それから30秒まで伸ばす、左右後退する）、スナック、午後の脳トレ（10の言葉を10秒間眺め、それからどれだけの言葉を繰り返せるかという訓練）、ディナー（チキン炒め・デザート）、夜の脳トレ（顔認識訓練、7日間で7人の人の顔と名前と略歴を覚える訓練、毎日一人ずつ増えていく）、午後10時寝る前の柔軟体操（床に寝て自分が時計の針になったつもりで1時から12時までの動きをする）、就寝前の復習脳トレ（10の言葉を思い出す、さっき見た写真の顔を説明する）。

### 「付録：物忘れそれともアルツハイマー病 / 記憶の問題は老化の一部ではない」

単なる物忘れとアルツハイマー病についてのべる。アルツハイマー病というのは年をとったからなるのではない。常に精神を働かせているか、身体を動かしているか、適切な栄養バランスのとれた食事をしているか、ストレスとどう対応しているか、など日常の暮らしの中でアルツハイマー病への予防はある程度可能である。脳には障害許容という働きがあり、たとえアルツハイマー病であっても、生き方への肯定的、活発な働きかけで発症することが少なかったある尼僧の例を紹介する。

最後に年齢に相当する記憶の障害ではない認知症の症状をリストアップする。

新しいことを学べない、見当識記憶の障害、日常の生活事項が難しい、会話の中で同じ話を繰り返す、言葉や知的行動が減少する、選択が難しい、家族や友人の顔の認識ができない、徘徊する、など。

## 7. 分析・感想・評価

日本では 2020 年代には高齢化率は 30%を超え、超高齢社会に突入するといわれる。これは世界でも高い高齢化率で、長寿国でありながら少子化による若い層の減少が要因である。わが国ではすでに、東北大学を中心に「スマート・エイジング国際共同センター」が設立され、学術的に脳科学、認知心理学、老年学をはじめとする全体包括的な対策にも取り組んでおり、同大学の瀧靖之教授著『生涯健康脳の作り方』、川島隆太教授著『脳を鍛える大人のドリル』などの関連書籍も出版されている。

本著も、同様の主旨で創設されたメモリー・ファンデーションからの出版で、著者のアリソン博士は心理学のカウンセラー、ギリアン氏は教育者としての立場から、脳の老齢化を防ぐために開発したトレーニングメニューを組み立てた内容になっている。著者の開発した 6 つの脳機能認識のトレーニング法は、これまでの脳トレの在り方を見直し、どの訓練が脳のどの部分にどう働くかを具体的に示唆しているため、個人的に問題のある認知機能に即したトレーニングも可能である。さらに、楽しめて簡単、しかし徹底した食事制限により、何が脳の細胞に良い食べ物かを知ることができる。脳機能と身体の運動との組み合わせもわかり易くメニューに組み込まれている。また、これまでの生活の中で蓄積されてきた物や考え方を整理し、人生を再構成するために出来ることを、身の回りを例にとりながら整理できるヒントにより、自分で管理できる生活スタイルへの切り替え方も提唱。日常の中で行える脳の高齢化対策で、方法はいったって簡単なので、誰にでも今すぐに取り組めるという特徴がある。

そのため原著の英語表現もわかり易く、難しく専門的な言葉は使われていないので、日本語で出版するにあたって、専門的知識が無くても読める平易な表現が望まれるだろう。ただ、その出版の際に、いくつかの内容検討が必要になるかもしれない。というのも、まず食事のメニューがあくまでもアメリカの食生活を中心に述べられてい

るので、これを即日本人の食生活に当てはめていけるかどうか、或いはもっと効果的な食材があるのではないか、別メニューを追加した方がいいか、という検討は必要だろう。また脳のトレーニングの内容で、たとえば顔認識訓練に使われているのはすべてアメリカ人の顔と名前である。日本人の読者にとって、外国人の名前や顔はいささか覚えにくい気もする。人物選択に一考を要するだろう。さらに脳トレに使う練習問題で、アルファベットを使った言葉機能の鍛錬では、日本語の 50 音に置き換える必要があるかもしれない。

7日間のトレーニングメニューを具体的に検証しつつ、日本人に合う内容に改訂できれば、脳機能トレーニングのガイドブックとして本著は極めて実践的であり、全体をコンパクトにまとめているので、それほど時間を取らずに全体像が把握でき、取り組みやすい内容となっている。60 代以上の高齢者のみならず、高齢者予備軍である 40 代、50 代の人たちにもアピールできる内容である。