



# 健康創造住宅ニュース

## 1. 記憶力アップの秘訣・・・第1回・・・

2009年 5月号

ヒノキ花粉の影響も徐々に弱まり、あたたかで過ごしやすい気候となり、個人的には、一年で一番良い時期のように思います。先月でまたひとつ歳を重ね、まだまだ若いと思っていましたが、そうも言っていられなくなってきました・・・特に最近、知っているはずのことをなかなか思い出せず、「あの時のあれだよ」とか、「それはあれだね」という会話が増えてしまいました(泣)。というわけで今月号は、『記憶力アップの秘訣・・・第1回・・・』をご紹介します。



### 3割忘れたときが「おさらいどき」

最近、様々な年齢層を対象に「脳力トレーニング」が流行しています。“脳力”の中でも、特に記憶力の衰えというのは結構ショックなものです。脳の働きに基づいて、記憶力をアップする秘訣を3回にわたり紹介します。

### 秘訣 自分の忘れ方を知っておく

記憶力を高める第一の秘訣は、自分の忘れ方のパターンを知ることです。忘れるまでの時間は、3日で忘れるもの、3週間で消えるものなど、記憶の情報の種類により様々です。記憶力がいいと言われる人は、記憶が3～4割失われた頃におさらいしていると言われています。自分の記憶パターンを把握し、3割程忘れた頃におさらいすると、記憶の定着率がぐんと良くなります。

### 秘訣 憶えやすい形を工夫する

憶えやすい形を工夫することは、自分に理解しやすくすることです。脳は情報そのものを憶えるのではなく、情報にまとまりを与えながら、その処理の仕方を獲得していくシステムなのです。自分の言葉で言い替える等、理解しやすい形にして記憶することは、記憶力アップの秘訣です。

### 秘訣 感動しながら憶える

脳は感動なしの丸暗記が苦手です。強く記憶したい時は、「今、すごいことを憶えてるんだ」というようにワクワクしながら憶えると記憶が定着しやすくなります。好き嫌いという生物学的な判断をする扁桃体が、記憶をつかさどる部分に情報を伝えるゲートの役目をしていて、扁桃体が興奮すると情報ゲートが開かれ、記憶のネットワークが作られやすくなるのです。

### 秘訣 画像や図式を多用する

脳には画像的記憶もあり、シーンを写真の細部を憶えるように記憶したり、図式で憶えることは脳のシステムに合う憶え方です。画像・図式を多用して憶えれば、記憶力アップにつながります。



## 2. ガルバリウム鋼板のある暮らし

- ガルバリウム鋼板とは、耐食性・耐熱性・加工性に優れたアルミニウム・亜鉛合金めっき鋼板のことで住宅や事務所・店舗・工場など様々な建築物に使用されます。住宅では外装材として使用されることが多く、デザイン性も高い素材です。
- 今回は、ガルバリウム鋼板の採用例を紹介します。



