



今年も皆さまにとつて  
素晴らしい1年と  
なりますよう  
私どもスタッフ一同  
心よりお祈り  
申し上げます

皆さま新年明けましておめでとございます

## For My Healthy Body

自分自身へ贈るとっておきの

# 健康タイム 03



## 今月のテーマは ① 右脳・左脳

【うのう・さのう】

外は真っ白に雪化粧し、寒い日が続いていますね。

年末・年始と暴飲暴食が多くなる時期でもありますので、皆さん身体には十分気をつけてくださいね。

さて、今回は、右脳と左脳についてのお話しです。大脳には右脳・左脳があることは皆さんもご存知かと思いますが、それぞれ、どんな役割を果たしているのか皆さんはご存知ですか?それでは、詳しくお話ししていきましょう。

毎月月末発行のフリーペーパー  
北海道(道南エリア)生活情報誌「ダテパー」1月号掲載

### 天才?超人?

一瞬見ただけで膨大な数字や文字を記憶してしまっ人って見たことありますか?1秒間に1ページの速さで本を読んでしまう速読の達人や、円周率を何万桁も覚えていてしかも何番目にも何の数字があるかということまで記憶している記憶力の達人など…。とても人間業とは思えないような話です。でも実際どういった人たちは結構存在しているんです。私の知人でもバラバラと本をめぐってただで、後は枕の下に二晩敷いて寝るだけで、内容を全て記憶している人がいます。彼いわく「全部イメージなんだよね」とのこと。ということで、今回はイメージと記憶をつかさどる脳のお話です。

### 右脳と左脳

私たちの脳は、体のすみずみに指令を与えるコントロールセンターのような役目をしています。大脳、小脳に大きく大別され、大脳はさらに右脳と左脳に分かれます。左脳は主に言語や論理、計算などを司っていて、考えながら仕事をしたり、文字を追って本を読んでいる場合などは左脳を重点的に使っていることとなります。一方右脳は、音楽や絵画を鑑賞したり実際演奏してみたりするような芸術的な面や、想像力やイメージを働かせる場面などに活躍していることとなります。また、左半身の運動機能は右脳、右半身は左脳が担当していることは良く知られていることですね。ちなみにオース犬の利き足は、オシッコをする時に上がる足です。

### 左利きは天才が多い?

アインシュタイン、ピカソ、ビル・ゲイツ…。皆、左利きの人たちです。他にも結構有名な人たちが多いのですが、発明や芸術、運動選手などに多い傾向があるようです。まだはっきりしたことは言えないようですが、左利きということは右脳を使う頻度が高いので、本人たちの努力にいつかの拍車がかかった結果なのではないか?という見方もされているようです。成人の90%は右利きと言われていますが、ふだんの仕事の中で意識的に左手を使うようにすることで、バランスの良い思考を得ることが出来るようになった人もいます。歯ブラシや電話の操作、小銭の出し入れなど差しさわりのないところから始めてみるのも何か新しい発見につながるかも知れませんね。また、子供の左利きを矯正しようとするのも最近では考え直され始めています。無理に教え込むことで子供にかかる負担は相当なものらしく、ストレスの原因になっていることが確認されています。そして何より将来の天才の芽を摘んでしまっているのかもしれないのですから。

余談ですが私の5歳の息子も左利きなんです。今からワクワクしながら期待しているのは親バカですかね。子供が天才なら親はバカでも結構です!