

脳細胞を活性化する

脳を構成する主役は「神経細胞」です。

神経細胞は、電気信号を発して情報をやりとりする特殊な細胞です。

その数は、大脳で 140 億個あります。

一つの神経細胞からは、ニューロンと呼ばれる突起が出ています。

これらの突起は、別の神経細胞とつながり合い、複雑なネットワークを形成します。

外界から刺激を受けると、脳に情報が送られ、ニューロンが働きます。

刺激を受ける回数が多いほどニューロンが成長して神経回路が密に繋がって働きます。

これが「脳が発達する」ということです。

しかし、できたばかりの神経回路はとても弱く、使われないと消えてなくなってしまいます。

身体の成長と共に神経細胞のネットワークも同時に成長します。

成長期間は 10 代後半までと考えられています。

でも、運動、反復、継続する事で神経細胞ネットワークの活性化が可能となります。

脳は使わないと衰退します。

色々な刺激を与えて脳を鍛えましょう。