

ACT 通信

2023年2月25日発行

編集発行 有限会社アクトインターナショナル
〒980-0021 宮城県仙台市青葉区中央 4-7-25
ライオンズマンション中央 309号
TEL : 022-266-6865

音読と認知機能

声を出して読むことで得られる様々な効果

音読していますか？

子どもの頃、国語の授業や宿題でよくしていた「音読」。大人になってからはどうですか？「趣味は読書」、「新聞は欠かさず毎日読む」という人でも、声に出して文章を読むことはあまりないのではないでしょうか。

近年、この「音読」が認知機能の低下を予防する効果があるということがわかってきました。さらに、認知機能だけではなく口腔機能の低下予防まで期待できるそうです。

音読で脳の血流がアップ！

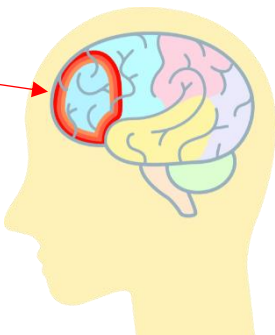
認知機能の低下を防ぐ

普段の私たちは本や新聞など活字を黙読していることが多いでしょう。では、声に出さないで読む黙読と声に出して読む音読ではどのような違いがあるのでしょうか。

黙読は活字を目で見る(視覚からの情報)だけですが、音読は視覚に加え、声に出してその声を聞く(聴覚からの情報)など、脳はより複雑な処理を行っています。黙読と音読をしているときの脳のMRI画像を比較すると、音読をしているときのほうが血流量が増え、脳全体が活性化していることがわかるそうです。とくに活性化するのが脳の前側にある前頭前野です。この前頭前野は、記憶、学習、他者とのコミュニケーション、思考、感情などを司る部位で、この前頭前野が活性化されれば認知機能の低下を防ぐことも期待できます。

ぜんとうぜんや
前頭前野

思考や感情をコントロールする司令塔のような役割をもつ



脳の神経細胞は残念ながら加齢とともに衰えていきます。しかし、いくつになっても運動によって筋肉を鍛えられるように、脳の神経細胞も適度な刺激を与えることで新しいネットワークがつけられ働きを良くすることができるのです。



音読で口腔機能の改善も

2020年1月に国内初の新型コロナウイルス感染者が確認され、3月にWHOが世界的大流行(パンデミック)を宣言してから4年目を迎えています。コロナ禍で人と会う機会も減り、楽しく会話することも少なくなっていました。コロナ禍における高齢者の口腔機能について調査したところ、約50%の人たちに滑舌の低下がみられ、約30%の人が口腔機能の衰えを実感しているということがわかったそうです。



口腔機能の低下は、食事をするために必要な「ものを噛む力」や「飲み込む力」の低下によって誤嚥性肺炎にもつながるため高齢者やその家族にとっても心配なことです。しかし、唇や舌をよく動かして声を出す音読をすることで、お口まわりの筋肉が鍛えられて口腔機能の低下を予防でき、音読を続けていくことで衰えてしまった口腔機能の改善も期待できます。



コロナ禍が収まったら楽しい会話や食事ができるように音読でお口を鍛えておきましょう。

音読の効果はそのほかにも

音読の効果は、認知機能や口腔機能の低下を予防するだけではなく、

- **読解力が上がる**：一文字一文字を確認しながら読むので、文章を読み飛ばすことなく内容をしっかり理解できます。
- **語彙力が高まる**：文章中の様々な単語や表現を目で見て・声に出し・耳で聞くことで記憶に定着します。
- **知識力が高まる**：文章中の様々な知識が語彙と一緒に記憶に定着します。
- **暗記効率が上がる**：視覚からの情報のみの黙読に比べ、音読は視覚と聴覚から情報がインプットされます。さらに声を出すというアウトプットもあり、強い刺激を脳に与えています。脳は「強い刺激」+「繰り返し」によって、より深く記憶するようにできています。
- **自制心や集中力が鍛えられる**：認知機能が衰えてくると、ちょっとしたことで怒りっぽくなったり、身なりに構わなくなったり、すぐにやる気が失せてしまうなど感情のコントロールがうまくできなくなってしまいます。音読によって、思考や感情をコントロールする働きをもつ前頭前野が活性化すると、徐々に自制心を取り戻し、感情をうまくコントロールできるようになってきます。すると、集中力もやる気もでてくるでしょう。

音読で脳トレ！

音読による様々な効果を得るためには、ただ読むだけではなく、ちょっとしたコツがあるようです。

1. できるだけ速く読む

速く読むと情報を処理するために脳に負荷がかかり、前頭前野の活性化につながります。

2. 1日15分、毎日継続して読む

長い時間取り組むよりも、短い時間で毎日続けることが大切です。脳トレは数日で結果が出るものではありません。少しずつ鍛えていきましょう。

3. なるべく同じ時間帯に読む

できれば毎日同じ時間帯に読むと音読の効果と比較しやすいです。また、体調や精神状態の変化も感じやすくなります。朝は睡眠によって脳もリフレッシュされていますからお勧めの時間帯です。

4. 読む内容は自由に選んでよい

好きな本や新聞など、どのような分野でもかまいません。ただし、内容が難しすぎたり、読みにくい本だと、音読脳トレの基本である「**できるだけ速く何回も読む**」ことができなくなります。慣れるまではテンポのよい本を選ぶとよいでしょう。分量の目安としては新聞の社説欄や文庫本2ページ程度です。



5. 間違っても気にしない

詰まったり読み間違えたりしても気にせず読み進めましょう。正しく読むことにとらわれず、楽しみながら読みましょう。

音速読で40～50代の方も脳トレを始めてみましょう

脳の働きを活性化させる脳トレは、働き盛りの40～50代の方々からも注目されています。スマホや携帯型ゲーム機などで計算や漢字の脳トレゲームを楽しんでいる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。声に出して速く読む音速読はそんな働き盛り世代の脳トレにも最適です。読む内容はどのような分野でもよいので仕事に活かせる本でもいいのですが、日常会話で使わないような語彙が多く、文章にリズム感のある小説の一節などを読んでみてはいかかでしょうか。若い頃に読んだ名作や古典などを読んで楽しみながら脳トレしましょう。



もうひとつの音読

読み聞かせてコミュニケーション

音読はひとりで読むだけではなく、聞かせる相手がいる「読み聞かせ」もあります。できるだけ速く読む音速読とは違いますが、読み聞かせもまた、声を出して読むことと聞かせる相手がいることで、黙読よりも脳が活性化され認知機能の低下を防ぐ効果があります。

読み聞かせは、相手にどのように伝えるか、自分はどうのように読んでいるかを考える客観性が必要になります。このような客観性は、社会生活を送るために重要な認知機能です。子供が独立し、仕事をリタイアした高齢者は社会とのつながりがどうしても少なくなります。そこで、家族で読み聞かせするのはどうでしょう。ご夫婦で代わるがわる音読し合ったり、



離れて住むお孫さんにもIT環境を整えれば読み聞かせることができます。また、側に聞かせる相手がないという場合は社会参加のひとつとして読み聞かせボランティアに参加してみるのもよいでしょう。社会的なつながりが多い人ほど認知症を発症しにくいという研究データが報告されているそうです。

読み聞かせは、読む人と聞く人がひとつの世界を共有でき、コミュニケーションが生まれます。



それは、認知機能の低下を予防するだけでなく、**子どものコミュニケーション能力を育て**ることにもつながります。大人が子どもたちに読んで聞かせることも、子どもたちが友達や家族に読んで聞かせることも、どちらも相手にちゃんと伝わるように読み方を工夫し、自分がどのように読んでいるかを自覚しないと楽しいコミュニケーションは生まれません。子どもたちにとって読み聞かせで育まれたコミュニケーション能力は社会に出るための大切な土台となるでしょう。

家庭での音読は学校の宿題とは違います。正確に読めているかチェックするのではなく、楽しい遊びのひとつとして習慣化するとよいでしょう。子どもだけに読ませるのではなく、家族で代わるがわる読んで楽しいひと時を過ごせるとよいですね。

ニワナで血流改善

SOD 様食品「ニワナ」は、増えすぎた活性酸素を取り除き血流を良くする作用をもつ健康食品です。



3g×90包
税込価格 14,580 円

声に出して読んでみましょう

枕草子 第一段 清少納言

春は曙。やうやう白くなりゆく山際、少しあかりて、紫だちたる雲の細くたなびきたる。

夏は夜。月の頃はさらなり、闇もなほ、螢の多く飛び違ひたる。また、ただ二つ二つなど、ほのかにうち光りて行くもをかし。雨など降るもをかし。

秋は夕暮れ。夕日のさして山の端いと近うなりたるに、烏の寝処へ行くとして、三つ四つ、二つ三つなど飛び急ぐさへあはれなり。まいて雁などの連ねたるが、いと小さく見ゆるはいとをかし。

日入り果てて、風の音、虫の音など、はた言ふべきにあらず。

冬は早朝。雪の降りたるは、言ふべきにもあらず。霜のいと白きも、またさらでもいと寒きに、火など急ぎおこして炭持て渡るも、いとつぎつぎし。