

第8回 区民公開講座

演 題

脳を健やかに ～健やかな脳とは、食べるとは～

世間一般には噛むことが頭にいいと言われますが、そんな単純なものなのでしょうか。

私達は脳からの指令で「食べる」を開始したりたり、やめたりしています。食べ始めるきっかけはいつか考えられます。血糖値が下がったエネルギー切れの状態になるとそのままでは動けなくなってしまうので「食べる」を開始します。満腹になって血糖値が上がってくるとそれ以上に「食べる」をやめます。いわば、生きるために食べ、無駄に食べない仕組みがあります。しかし、人にはもうひとつ「食べる」きっかけがあります。それは「楽しく」食べることです。おいしそうと思った時に食べたい気持ちがおこり私達は「食べる」を開始します。チーズや納豆のような本来なら腐ったようなにおいのするものでもおいしくわかっていれば好んで食べます。また、お腹がいっぱいになっても、なんとかは別腹といって食べ続けることができます。この楽しんで「食べる」ことは、おそらく人以外の動物ではないことでしょう。

軽度認知症の方の食事の様子をみていると、この「おいしく・楽しむ」様子が見て取れません。あたりまえの話ですが、それは脳の働きが違っているからです。そんな観点から見ていくと、実は「食べる」こと、それも「生きる」ために食べるのではなく「おいしく・楽しく」食べることが脳を健やかに保つことと深く関係していることがわかります。



PHOTO 板橋雄一

講師 たいら・まさと

泰羅 雅登先生

東京医科歯科大学・大学院医歯学総合研究科
東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科 教授／三重県出身。写真などの平面像を立体的に感じさせる脳の動きや、脳のナビゲーション機能を世界で初めて解明し、世界的に大きな注目を集める。また、読み聞かせが親子の絆づくりに果たす役割についての脳科学的研究や、高齢者や障害者の脳機能改善研究など、社会教育学的な観点からの脳研究も行っている。

著書紹介

『読み聞かせは心の脳に届く』（くもん出版 2009）『記憶がなくなるまで飲んで、なぜ家にたどり着けるのか？』（新潮文庫 2010）『脳のなんでも小事典』（技術評論社）『オトナのための脳授業―ボクらの時代』（扶桑社）『第4版 カールソン 神経科学テキスト 脳と行動』（丸善 2013）『基礎歯科生理学』『歯科生理学実習』
1981年3月・東京医科歯科大学歯学部卒業/1985年3月・東京医科歯科大学大学院歯学研究科博士課程修了/1985年4月・(財)東京都神経科学総合研究所流動研究員/1987年4月・日本大学医学部(第一生理学)/1990年11月・米国Johns Hopkins大学 客員研究員(兼任)/1991年7月・米国Minnesota州立大学 客員講師(兼任)/2004年5月・日本大学総合科学研究所 教授/2005年4月・日本大学大学院総合科学研究科 教授/2010年5月・東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科 教授/2014年4月・東京医科歯科大学歯学部 歯学科長

2015

11月14日(土)

14:00~16:30 開場13:30

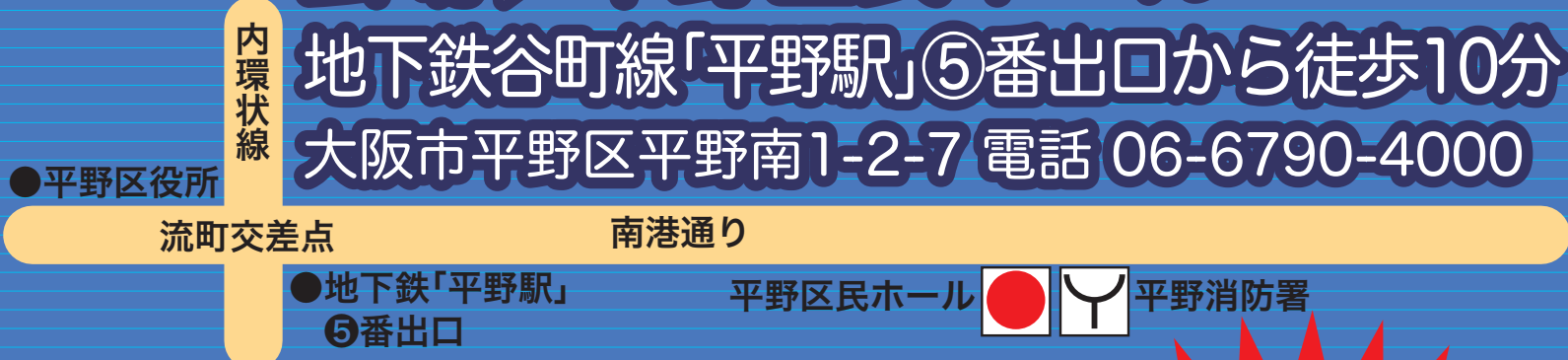
平野区歯科医師会は、歯科医療を通じて皆様の健康増進に寄与します。

主催：一般社団法人平野区歯科医師会

お問合せ事務局：06-6701-5881まで
(受付時間10:00~15:00)

会場▶平野区民ホール

地下鉄谷町線「平野駅」⑤番出口から徒歩10分
大阪市平野区平野南1-2-7 電話 06-6790-4000



参加者の方には、粗品を進呈!!

入場無料