

睡眠時間をしっかり取ろう！

朝の目覚めが悪い わけを探る

- 1 自分の寝る時間を、睡眠リズム(表)の(寝始め)に合わせて。
- 2 合わせたまふ、自分がいつも起きている時間を見る。
- 3 起きる時間が、睡眠リズム(表)のどこか位置にあるかな？

- * (レム睡眠)の位置で起きている人は、体がだる〜く感じていませんか？
- * (ノンレム睡眠)の位置で起きている人は、成長ホルモンの分泌が不十分になっています。肌がガサガサだったり、転んだときにできた傷が治りにくくなったりするよ。



体のしくみ シリーズ② 記憶をする脳の働き

記憶の定着を左右する神経細胞の働きを高める鍵は、脳への刺激

記憶がつけられるまでの流れ

いろいろな記憶

短期記憶
03-0000
-0000-
短くて電話番号をよめることなどごく限られた記憶は、短期記憶です。こうした記憶は長時間に保存されず、忘れられます。

長期記憶
自分か理解したことや、一般的な知識などの記憶は、長期記憶です。海馬から大脳皮質へ行き、保存されます。

記憶をしっかりとるには

大脳皮質
↑
海馬
↑
視覚・聴覚などの感覚情報

脳は記憶、学習、運動などの働きを担う重要な器官で、1千億もの神経細胞が集まっています。

記憶や学習に関わるのは、主に脳の奥という所で、海馬の神経細胞同士のやりとりがいかにか知覚的にされるかによって、記憶や学習の定着は変わります。

こうした神経細胞の働きを高めるためには、運動をしたり、人と交流をしたり、といった刺激が重要だと考えられています。

脳の働きの主役・神経細胞

運動をする
人と交流をする

脳の働きには、神経細胞(ニューロン)が、マウスの実験では記憶を保持するために、人でも運動や人との交流などにより神経細胞の再生、記憶力の向上が期待できます。

寝る子は育つ 本当?!

2つの眠り



レム睡眠(浅い眠り)
体は眠っているが、脳は活動している。日の出来事を整理する。明日を生き生きと生活するために、大切なことと、そうではないことをきちんと整理する。勉強したことや覚えたことは、忘れないように、嫌なことは忘れ、うれしかったことや感動したことは、いつまでも心に残るように。

脳が成長し、心が育つ睡眠



ノンレム睡眠(深い眠り)

脳のほとんどの部分が休んで、心の疲れをとる睡眠

- ★ホルモンは、脳の「下身体」から出る。
- ★寝ている間にたくさん出て、成長を助けてくれる。
- ★眠りが浅い、睡眠不足→出る量が少なくなる。

①成長ホルモン

骨や筋肉を伸ばし、体の成長を助ける。
夜9時～12時は、他の時間の2倍

②甲状腺ホルモン

新しい細胞の成長を助ける。

③性ホルモン

大人の体に成長する(二次性徴)を助ける。

寝ている間に、成長に欠かせない大切なホルモンが出ている