

【第 68 回】

講義、バイト、サークル…。大学生生活って意外と忙しいですね。気づいたら「今日ほとんど歩いてない」「ずっとスマホ見てたかも」という日が多くなっていませんか。“運動不足”、“スマホの使いすぎ”は、知らないうちに脳を疲れさせているかもしれません。今回は「脳を元気にする習慣」について紹介します。

【大学生、思ったより動けてないかも？】

高校の時と比べて、運動量が落ちたと感じていませんか？授業や課題で座る時間が長くなると、体力だけでなく集中力ややる気も下がります。「なんとなく疲れる」「集中が続かない」——それ、運動不足が関係しているかもしれません。

【スマホで脳が疲れている？】

スマホは便利ですが、脳にとっては情報ラッシュです。SNS、動画、通知、ゲーム、メッセージ…。脳は休む時間が少なくなります。その結果、「勉強しても頭に入らない」「集中できない」「寝てもスッキリしない」と感じる場合があります。特に寝る前のスマホは睡眠の質も下げやすいため注意が必要です。

【運動すると、頭が良くなる？】

ここで朗報です。運動は脳にもメリットがあります。ウォーキングや軽いジョギングをすると、「BDNF(脳由来神経栄養因子)」という物質が増えます。BDNF は“脳の肥料”とも呼ばれ、記憶や学習を助ける働きがあります。つまり、運動すると脳が働きやすくなり、勉強効率アップも期待できます。少し歩くと頭がスッキリするのは、ちゃんと理由があるのです。

いきなり運動を頑張る必要はありません。階段を使う、1 日 20 分歩くなどで十分です。大学生活では脳を使う場面がたくさんあります。だからこそ、“脳が働きやすい状態を作ること”が大切です。少し体を動かす時間を増やすことから始めてみましょう。(文責:佐藤 浩樹)