

Q 人に会うことがもの忘れに効くと聞きましたが、人に会うことが好きではありません。

A 無理に会う必要はありません。人に会うこと以外でも、もの忘れの進行を遅らせることが期待されている方法は沢山あります。ご自身に合った方法を見つけることが重要です。

解説

人と会って話すことで、脳が活性化されると言われています。人に会うためにおしゃれをしたり、土産を選んだり、話すことを考えたりと様々なやることが出来るので、考える＝脳を使うことに繋がります。また、話すことでストレスも発散できるので、良いことが多くあります。

ですが、もともと人に会うことが好きではない、会いたい人がいない、という場合は無理に行く必要はありません。一人でも楽しめることを探しましょう。例えば、携帯電話やスマートフォン、パソコンでは、将棋、囲碁、オセロ、麻雀など様々な脳を使うゲームができますし、インターネットを使えば可愛い動物の映像など色々な動画を見ることもできます。その際、動画などにコメントをすれば、会わなくても人とつながることが出来ます。

また、会いたい人はいるけど近くにいないと会うことができない、というのであれば、手紙やメール、電話などを利用するのも一つの手です。今はテレビ電話もありますので、会えなくても顔を見て話しをすることができます。

自分に合った方法を探して、楽しめることや社会とのつながりを作りましょう。