

## 音読の効果(認知機能・口くう機能の改善)とやり方について



脳の働きは、使わないと次第に衰えてくるのがわかっています。

しかし、脳も適度な刺激を与えることで、働きをよくすることができます。それが「音読」です。

右上画像は、黙読と音読をしているときの脳のMRI画像です。赤い部分は血流量が増えて活性化している箇所です。黙読よりも音読のほうが、脳全体が活性化しているのがわかります。音読は、「活字を読む」だけでなく、「声に出す」、その声を「耳から聞く」など、黙読に比べて複雑な処理を脳が行っているためです。

特に音読で活性化されるのが脳の前側にある前頭前野です。前頭前野は、記憶・学習、他者とのコミュニケーション、思考、感情などをつかさどります。

### 音読の効果



音読をすると唇や舌をよく動かすので、継続すると、口の機能の改善や、食事や会話を楽しむ余裕が生まれることが期待できます。口くう機能の低下は誤えん性肺炎にもつながるため、声を出して読む「音読」は口くう機能の改善につながる事が期待できます。

### 音読のポイント

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大きな負荷がかかり、前頭前野の活性化につながります。感情を込めて読む必要はありません。
2. 読む内容は何でもよい。目安は、新聞の社説欄、あるいは文庫本2ページ程度。
3. 毎日継続して読む。
4. 間違っても気にしない。