

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。



## 記憶力

記憶力は、学習や日常生活に欠かせない脳の働きです。記憶には短期記憶と長期記憶があり、情報を一時的に保持したり、必要に応じて取り出したりする力が含まれます。研究によると、日常的に頭を使う活動を行う人は、認知機能の低下リスクが低いと報告されています。適度な運動や睡眠も記憶力の維持に役立ちます。

- (1) 記憶力にはどのような働きがあると書かれていますか。
- (2) 記憶力の種類にはどんなものがありますか。
- (3) 記憶力を維持するために役立つ生活習慣は何ですか。

## 記憶力と年齢

加齢とともに記憶力は少しずつ低下することがあります。特に新しい情報を覚える力は年齢とともに弱くなるのが分かっています。ただし、日々の学習や趣味、パズルや読書などの脳を使う活動で、記憶力低下の進行を遅らせることができます。

- (1) 年齢とともに低下しやすい記憶力はどのようなものですか。
- (2) どのような活動が記憶力低下を遅らせることができますか。
- (3) 記憶力の低下は完全に防げますか。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。



## 記憶力と睡眠

睡眠は記憶の定着に重要です。特に夜間の深い睡眠中に、短期記憶が長期記憶に整理されることが研究で示されています。睡眠不足が続くと、学習したことを覚えにくくなるだけでなく、集中力や注意力も低下します。

- (1) 記憶の定着に重要な生活習慣は何ですか。
- (2) 短期記憶が長期記憶に整理されるのはどの時間帯ですか。
- (3) 睡眠不足が続くと記憶力以外にどんな影響がありますか。

## 記憶力と運動

運動は脳の血流を増やし、神経細胞の働きを助けることが分かっています。研究によると、週に150分以上の有酸素運動を行う人は、記憶力の低下が緩やかになる傾向があります。また、運動はストレスを減らし、学習や記憶の効率を高める効果もあります。

- (1) 運動が記憶力に良い影響を与える理由は何ですか。
- (2) 週にどのくらいの有酸素運動が記憶力低下の緩和に役立つとされていますか。
- (3) 運動が学習や記憶の効率を高めるのはなぜですか。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。



## 記憶力と食事

記憶力には脳に届く栄養も大切です。オメガ3脂肪酸や抗酸化物質を含む食品は、神経細胞を守り、認知機能をサポートします。研究では、魚やナッツ、緑黄色野菜を積極的に食べる人は、記憶力の低下が緩やかになることが示されています。

- (1) 記憶力を維持するために重要な栄養は何ですか。
- (2) どのような食品が神経細胞を守る効果がありますか。
- (3) 研究ではどの食品を食べる人の記憶力低下が緩やかになるとされていますか。

記憶力を維持するには、睡眠、運動、食事、そして日々の脳を使う活動を組み合わせることが大切です。例えば、趣味や読書、会話、パズルなどを楽しむことで脳を活性化できます。科学的には、これらの習慣を続ける人ほど認知症や記憶力低下のリスクが低いことが報告されています。

- (1) 記憶力を維持するために組み合わせるべき生活習慣は何ですか。
- (2) 趣味や読書、パズルなどの活動は脳にどのような影響を与えますか。
- (3) 学的に続ける人が少ないリスクは何ですか。