

私の一押し、麻雀の良さを 知ってほしい

～脳の健康が長寿の秘訣～



麻雀のイメージ



ギャンブル

- ・お金をかけての賭博
- ・借金で人生が崩壊



反社会性

- ・ドラマや漫画などの影響
- ・ダークなイメージ



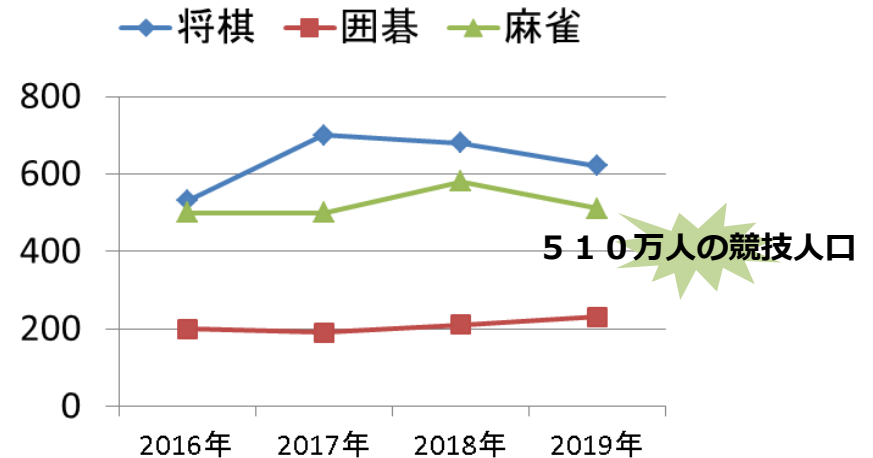
徹夜・タバコ

- ・徹夜で一晩中
- ・暗い部屋やたばこの煙

悪いイメージが強い

- ・日本の3大テーブルゲーム
囲碁・将棋・麻雀
- ・世界でもメジャーなテーブルゲーム
- ・ゲーム性の評価が高くなっている
- ・ネットゲームも含めると下のグラフ以上の人が麻雀を楽しんでいる

競技人口の推移(万人)



麻雀のメリット



頭を使う

- ・136枚の牌から30種ほどの役作り
- ・上がりの速さを取るか、点の高さを取るか常に考える
- ・3人の相手に対して表情、言葉、態度で状況を推理



指先を使う

- ・小さな牌を指先で扱い続けることで認知症予防
- ・指先が器用になる



コミュニケーション

- ・一人でできないゲームの為、コミュニケーションが必要
- ・ポン、チーなどの発声はルールとしてもちろんの事、会話も必然的に多くなる

麻雀中の高齢者の脳の血流の変化を調べると、記憶をつかさどる**前頭葉での血流が増加した**。
また、他人の考えを量るための**側頭頭頂接合部の活動も活発化した**。

脳年齢は実年齢より3歳若かったという調査結果も。



健康マーじゃん大会の様子

麻雀は楽しく脳を活性化させることができるゲームです

