

バイクに乗ると脳が活性化する！？

■はじめに

東北大学加齢医学研究所とヤマハ発動機の共同研究や複数の実証実験により、日常的にバイクに乗ることで脳の認知機能が向上し、ストレス軽減など心の健康にも良い影響があることが確認されています。

■脳が活性化する理由は「適度な緊張と操作」

- ・バイク運転では適度な緊張感と能動的な操作が必要となります。
- ・クラッチやギアチェンジ、ブレーキなど全身を使う複雑な動作により、脳がマルチタスク状態になり前頭前野を含む広い領域が刺激されます。
- ・バイクに乗る習慣は、頭の回転を速くしたり、記憶力を高めたりする効果が期待できます。

■バイクによる「心のリフレッシュ」

バイクの魅力は脳の活性化だけではありません。

休日にエンジンをかけ、海沿いや山道など景色の良いルートを走ると、四季折々の風景や香りが全身を駆け抜けます。走った先で味わうご当地グルメやソフトクリームは、達成感とともに格別の美味しさです。

こうした小さな旅は、気分転換になり、日頃のストレス解消にもつながります。

■おわりに

私自身、大学生の時に原付に乗り始めて以来、25年以上二輪生活を続けています。これまで千葉から関東近県の様々な場所へツーリングに出かけました。千葉県内も少し走るだけでちょっとした山や海を楽しめるルートが多くとても楽しいところです。

ただ、最近は家と会社をスクーターで往復するだけの社○生活になってしまっており、若かりし頃のキレが無くなってきていることを実感しています。また、時間を見つけて愛車と共に脳を活性化させに行きたいと思います。

No Bike ! No Life !