文章書くことは大脳の活性化！

本欄への投稿は、一昨年１２月以来、今回で１０回目となる。ほぼ２か月に１回投稿していることになる。自分ながらよく書いたものだ。

取り上げるテーマは、何の変哲もない日常生活の出来事だ。見過ごせば見逃してしまう些細なことでもつぶさに見つめてみれば、いろいろと見えてくるものだ。自ら感じたこと・思ったこと・願っていることなどを自分の言葉で与えられた紙幅５５０字の中に凝縮していく。本欄に掲載された私の拙文について友人・知人・近所の方々から心強い励ましの言葉をいただくことがある。うれしいことだ。次への執筆の大きな力になっている。

最近読んだ本によると、文章を書くことは大脳の活性化に効果的であり、他の人から読んでもらうことは一層効果的であるとのことだ。ただ単に書くことよりも読み手を意識して書く方が、大脳の広範囲の部位を刺激するために一層活性化を促すそうだ。

これからも紙幅５５０字への挑戦を続けて大脳の活性化を図りたい。そして、健康寿命を伸ばして充実した人生を歩みたい。