脳の健康バランスチェック

脳の健康な働きを保つためには、左右の脳がバランスよく使われていることが大切です。
あなたは日ごろ脳をバランスよく使っているでしょうか？
次の質問を読んで、当てはまると思うときにはチェックをし、回答BOXに集計してください。

Q 1	行きたくない所でも、誘われると「嫌だ」とは言えない。
Q 2	旅行に行くとき、必要ないものまで持っていってしまう。
Q 3	人と争うことは、なるべく避けたい。
Q 4	いらなくなった物も、なかなか捨てられない。
Q 5	人の話の途中で、他のことを考えてしまう。
Q 6	自分のことを自分でせず、すぐ人に頼ってしまう。
Q 7	小さいことに、くよくよするタイプだ。
Q 8	いつも時間に追われていてゆとりがない。
Q 9	人の持っているものが欲しくなる。
Q10	久しぶりに友人に会っても、今のことではなく、昔の話ばかりしている。
Q11	知らない話でも、知っているような顔をして合わせることがある。
Q12	考え事をしていて、電車を乗り過ごしてしまうことがある。
Q13	レストランで食事するときは、メニューは相手に決めてもらう。
Q14	仕事の途中で順番を変えたりすると、そのまま忘れてしまうことがある。
Q15	家のカギをかけたかどうか心配になり、戻って確かめてみることもある。
Q16	約束の場所や時間をよく間違える。
Q17	よく知っている人の名前なのに、言い間違えることがある。
Q18	頼まれた用事はすぐ終わってしまうが、どこか抜けていることが多い。
Q19	探し物が目の前にあっても気付かず、いろいろな所を探してしまう。
Q20	前の日に食べた食事の内容を忘れてしまうことがある。
Q21	いつも通る道に新しい店を見つけたときは、前は何であったかを思い出せないことがある。
Q22	同じ人に一度話した内容を、二度、三度と話してしまう。
Q23	映画を見て感動しても、数日後はすっかり忘れている。
Q24	話をしていて言葉が思い出せず、話に詰まることもある。
Q25	何事もすぐに諦めてしまう。
Q26	大切な物を、どこに片づけたか思い出せないことがある。
Q27	人の不幸を見ても、自分と関係ないと思ってしまう。
Q28	食品の賞味期限を見て、「今日は何月何日だった？」思うことがある。
Q29	よく考えるというより、まずは実行というタイプだ。
Q30	「誰かに似ている」と思うとき、顔は浮かぶが名前が出てこない。

回答ボックス

Q1	Q3	Q5	Q7	Q9	Q11	Q13	Q15	Q17	Q19	Q21	Q23	Q25	Q27	Q29	合計
Q2	Q4	Q6	Q8	Q10	Q12	Q14	Q16	Q18	Q20	Q22	Q24	Q26	Q28	Q30	合計

上段と下段のチェックの数をそれぞれ合計してください。さて、あなたの脳の健康バランスは？

バランスチェックの結果から

Aタイプ

上段と下段の合計がともに7以下の人

あなたの脳は、バランスよく使われているようです。健康な状態で、いまのところ問題はありません。この調子で、脳が元気に働ける生活を心がけ、脳を活発に働かせることを維持していけば、老化やボケを遠ざけていけるはずです。

Bタイプ

上段の合計が7以下、下段の合計が8以上の人

あなたの右脳は健康ですが、左脳は要注意です。自分でやろうとする働きが低下しているようです。いつも人に頼ってばかりいるのではありませんか？頼りになる人がそばにいるからといって、頼ってばかりでは、脳の活動はしだいに低下してしまいます。もっと積極的に脳を活動させる生活を考えていきましょう。

Cタイプ

上段の合計が8以上、下段の合計が7以下の人

あなたの右脳の状態は要注意です。周りに対する注意力が低下しています。自分では、気がつかないうちに友達に迷惑をかけているかもしれません。人に気が回らないと言われていませんか？もっと脳を活性化していくことを心がけましょう。

Dタイプ

上段と下段の合計がともに8以上の人

あなたは、右脳、左脳がともに不健康な状態です。もうすでに、日常生活で問題が生じているかもしれません。食事にも注意を払わず、人とも接しないで、不活発な生活をしていませんか。もっと毎日の生活を大切にして、脳の活性化をはかりましょう。