

会員の皆様からの声 「スーパーエイジャー」 2024.9



近頃、スーパーエイジャーという言葉をよく耳にします。調べたら80歳以上でも、体も心も健康で、好奇心も旺盛で、常に新しいことに挑戦し続け、人生を謳歌している人だそうです。

どうしたらスーパーエイジャーになれるか、それは常に体や頭を使い続けていくことです。欲がある人はドーパミンという「やる気を生み出す脳内ホルモン」が溢れているそうです。いつもと違うことをする、これがドーパミンの活性化を生むそうです。

紺野 仁