

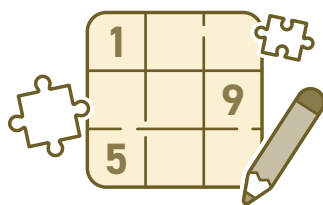
脳トレから考えるこれからの時間

MUFGシニアライフ研究所 研究員 とくら 戸倉 あきこ 彰子



2000年代半ば、「脳トレ」という言葉が社会に広く浸透しました。書店にはパズル本が並び、携帯ゲーム機が“脳を鍛える道具”として語られていた時代を、懐かしく思い出される方も多いのではないのでしょうか。

もっとも、クロスワードや数独に親しむ習慣は、それ以前から私たちの日常にありました。「少し頭を使うこと」が心地よい刺激になる——そんな感覚は、時代を超えて共有されてきたものです。



そして今、その舞台は静かに移り変わりました。かつて机の上に広げていたパズルは、いまや手のひらの中、スマートフォンの画面へと移っています。

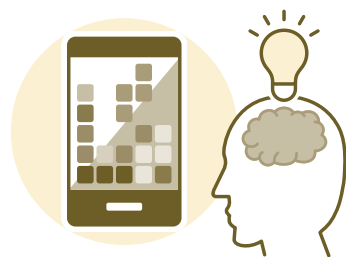
ある調査でも、年代を問わずパズル系ゲームが支持を集めていることが示されています※1。移動時間やちょっとした待ち時間に気軽に頭を働かせる——そうした習慣が、多くの人の生活に自然と溶け込んでいるようです。

では、こうしたスマートフォンのゲームは、本当に“脳トレ”として機能しているのでしょうか。

ある高齢者施設での実証研究では、簡単なゲームに取り組むことで、注意や集中に関わる前頭葉の活動が高まる様子が報告されています※2。

もちろん、こうした活動が長期的な認知機能の維持や向上にどの程度結びつくのかについては、慎重に見ていく必要があります。

それでも、「考える」「判断する」といった行為が脳に適度な刺激を与える可能性は示されており、スマートフォンゲームが知的な活動の一つとして活用されている理由も理解できるように思います。



次ページへつづく ▶

一方で、その手軽さゆえの注意点もあります。スマートフォン操作時、とりわけゲームに集中している場面では、首が前方へ傾く姿勢が強くなる傾向が指摘されています※3。

また、長時間画面を見続けることで、目の乾燥や疲労感といった症状が現れることも報告されています※4。

脳への刺激というメリットがある一方で、身体への負担にも目を向ける必要があるでしょう。便利な道具だからこそ、ときには姿勢を整えたり、休憩を挟んだりしながら付き合っていくことも大切なのかもしれません。



ここで少し立ち止まって考えてみたいと思います。

これまで確認してきたように、スマートフォンゲームによる脳への刺激には一定の可能性が示されています。そう聞くと、これからも自分が自分らしく過ごすために、「脳に良いなら積極的にやってみたほうがいい」と考えるのも自然なことかもしれません。

たしかに認知機能の維持に関心を持つことは大切な観点です。それと同時に、私たちが日々の暮らしの中で大切にしているものは、認知機能だけでは語りきれないようなと思います。

これからの時間をどう使うのか。実際には、そうした選択の積み重ねが日々を形づくっています。

人生の時間を少し長い目で見たときには、「脳に良いかどうか」だけではなく、「自分はどんな刺激を求めているのだろう」「どんな時間に心が満たされるのだろう」という問いも、認知機能維持への意識と同じくらい大切なのではないのでしょうか。



脳トレの先にあるもの。それは認知機能の話だけではなく、自分自身の時間との向き合い方なのかもしれません。

さて、皆さまが最近、心を動かされたのはどんな出来事だったのでしょうか。その答えのなかに、これからの時間をより豊かにするためのヒントが隠れているのかもしれません。

※1 出所:株式会社クロス・マーケティング 「ゲームに関する調査(2025年)スマホゲーム編」(2025年7月29日掲載)

※2 出所:「健常高齢者の脳血流変化に与えるスマートフォンゲームの効果—介護施設における事例研究— 今村行雄ほか, 2024)」

※3 出所:「スマートフォン使用時間,依存度の有無,性差,使用目的の違いによる頸部屈曲確度の比較 明日徹, 2025)」

※4 出所:「デジタルゲームと健康 井上文夫,2024)」