

## <パソコンをもっと楽しもう (06) >

### パソコンでゲームを

若さの秘訣はゲームにあり？ ある情報誌にこんな記事がありました。

「今、パソコンのゲームが、高齢者の老化防止効果があるのでは、と注目されている。脳の老化を防ぐ「やる気」と「達成感」。ゲームに熱中する男性は、ゲームの中での展開をイメージし、戦術を練り、その成功によって大きな達成感を味わっていたと考えられる。前頭葉が委縮していたら、このような行動は見られなかったはず。また、イメージ通りにプレーできたときの喜びは、快楽ホルモンであるドーパミンの分泌を促し、記憶力にも良い影響を与えてくれる。ゲームが「若さの秘訣」になる可能性は十分にある。娯楽として楽しむだけでなく、今後の高齢化社会でゲームが重要な役割を果たすかもしれない。」

#### ・ウインドウズ10に付属のゲーム



「ソリティア」  
「Microsoft Mahjong」  
「マインスイーパー」  
などいろいろ入っています

・他に、こんなオンラインゲームやパズルなどもあります。

「将棋ゲーム」 <http://www.gamedesign.jp/flash/shogi/shogi.html>

「麻雀ゲーム」 <http://www.gamedesign.jp/flash/mahjong/mahjong.html>

「魚偏の漢字当てゲーム」 <http://www.gamedesign.jp/flash/sakana/sakana.html>

「漢字デスト」 <http://www.gamedesign.jp/flash/yomi/yomi.html>

いろいろ探して試してみてください。