

皆様、いかがお過ごしでしょうか？

さて、「最近なんか物忘れが多くなってきたな・・・」などと感じることはありませんか？

一時的な健忘状態ならば、毎日少しでも頭を使う時間を持つだけで、脳は活発になり、物忘れの状態お少なくなるはずですよ。

今回は、いつまでも若々しい脳を保つために、毎日の生活の中で行える活性化のヒントをご紹介します。



## 大切なのは「考える生活」

現代は便利になった分、手や頭を使うことが減っていますね。

便利な生活ばかり続けていると、年齢にかかわらず健忘になる危険がありとされていますが、頭と体を使うことで老化はある程度防げることもわかっています。

大切なのは考える生活を取り入れること。手先と頭を一緒に使う行為、口や鼻や耳と頭を一緒に使う行為、足腰と頭を一緒に使う行為をバランスよく行うことが大切です。

## 脳を活性化させるアイデア

では、日常生活の中で手や頭を使うことにはどんなことがあるのでしょうか。ちょっとしたアイデアをご紹介します。

### ものを書く

手書きでものを書くのもとてもよいことです。忘れていた漢字を思い出したり、わかりやすく書くにはどうしたらいいか考えたり…。日記や手紙の他、家計簿、レシピメモ、赤ちゃんの成長記録など、何かしら生活の中で続けられることでかまいません。

### からだを動かす

休みの日は、夫婦で、または子供と一緒に体を動かしましょう。ボール遊びや犬の散歩でも脳の活性化には効果的です。家族団らんの時間も、たまには全員でできるトランプの神経衰弱や七並べなどをするのも楽しいものです。

### 手を動かす

たとえば夕食のメニューなど、主婦業の中でも同じことの繰り返しを避けるようにします。今まで使ったことのない食材やメニューや、ひと手間があるものにもチャレンジしましょう。

### 計算する

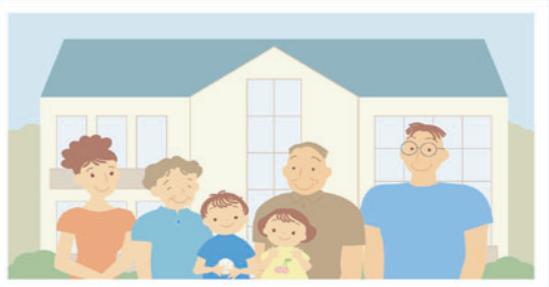
値段を見て暗算しながらだいたいの支払額を計算してみる、駐車場で待っている時にナンバープレートを見て二桁ずつに分けて足してみるなど、生活の中でできる計算が長続きのコツです。

## 家事こそ脳活性化に効果あり

実は主婦の仕事を丁寧にやっている人より、会社人間の男性のほうが、脳の老化の危険が多いと言われています。会社の仕事がルーチンワークになりやすいのに対して、主婦の仕事は変化に富んでいます。子育てや毎日の献立づくり、時間配分や人づきあい、天気合った家事など…

考えなくてはならないことが多いので、健忘防止にとってもよいそうです。

会社でのストレス解消もかねて、普段家事をしないお父さんも、休日は料理に挑戦したり、育児に参加してみてもいいのでは？ 普段とは別の脳の部分を刺激するので、気分のリフレッシュにも繋がります。



TOYAスマイル倶楽部事務局

今治市玉川町中村甲677-7

有限会社十弥工務店内

TEL (0898)36-8182 FAX (0898)36-8183

E-mail : toya-info@toya.co.jp

URL : <http://www.toya.co.jp>