

第 13 号

元気クラブニュース

平成 17 年 2 月 15 日

発行責任者 清野 諭

みなさん、元気ハウスのマシンの使い方は覚えたでしょうか？物事を一生懸命覚えるということは、脳への大きな刺激になります。また、覚えるだけではなく体を動かしたり、ものを食べたりすることでもあたまはよく働くとわれています。今回はそんなあたまのお話です。



歩くこと、食べることは脳の幸せ!?

実は「歩くこと」と「食べること」はあたまにとって、とてもよい共通点があるらしいですよ。その共通点とは何でしょう？

それはどちらも直接脳の働きをよくしているということです。太ももの筋肉とあごの筋肉は、体から脳へ行く刺激の中で最も大きいものです。ということは歩けば歩くほど、よく噛めば噛むほどあたまが活性化し、元気になるということです。

逆に、噛まない、歩かない人はしだいに活力が失われていってしまうということですね。さあ、あなたはよく歩いていますか？よく噛んでいますか？

あたまのはなし



最近物忘れするようになった、思い通りに体を動かせなくなったと感じる人は、手や指を意識して動かすようにしましょう。時

間のあるときに物を握ってみたり、くるくる回してみるのもいい運動ですよ。最近、ストレッチ体操のときに手や指を使った「あたまの体操」をとりいれています。なかなか難しいけれど、できないとなんだか悔しいですね。

手や指を使った運動は脳の広い範囲を刺激して、全身のはたらきも活発になります。また、脳梗塞などの病気の予防にもつながることもわかっています。何度も挑戦して、あたまも体も元気に若返り！

さあ、やってみよう！！



右手の小指と左手の親指を同時に立てます。



合図と同時に、右手の親指と左手の小指を立てます。

だんだんリズムを速くしながら、スムーズに入れ替えができるようにします。

何回もやるうちに必ずできるようになり、あたまや全身のはたらきも活性化します。楽しみながらやってみましょう。それではまた次号で！

次号はスタッフ紹介で～す。

