

朝晩の冷え込みは、随分と秋らしくなってきました。日中は暖かい日があったり、季節外れの台風が発生したり、不安定な気候が続いています。冬の気温は平年並みという予想のようなので、急激に気温が低下する事も考えられます。
長く厳しかった夏の疲労が残っている方もいらっしゃるかもしれません。体調管理には充分気を付けて下さい。

脳活しませんか？

**ポイントは、脳の血流量を増加させること!!
そしてストレスを減らすこと!!**

『脳活』とは、脳をイキイキと健康な状態に保つための活動のことです。

『脳活』というと計算をしたりパズルをしたり、脳のトレーニングを思い浮かべがちですが、普段の生活習慣にこそ脳を活性化させる行動がたくさん隠れています!!

会話をする

話を聞く、自分の意見を考え話す、相手の表情を見る…
人とコミュニケーションをとっているとき、脳はフル回転しています。



料理をする

料理は多くの異なる工程を同時に進める必要があります。手を動かす以外にも、メニューやバランスを考えたり、火加減、味付け…常にあちこちに気を配っています。



きちんと食事をとる

食べ物を目で見ると、箸を使う、味わう、そして何より栄養を取る事は健康の基本です。青魚、緑黄色野菜など脳にいいとされる食材は多くありますが、バランスよく栄養を摂る事が重要です。



運動をする

運動によって脳の血流量が増えます。激しい運動は必要ありません。ウォーキングなど軽い運動を続ける事が大切です。



睡眠をとる

睡眠には『記憶の定着』と『脳の老廃物(アミロイドβ)を流す』というとても重要な役割があります。
この『脳の老廃物』は、認知症の原因になる物質で、深い睡眠によって除去されるといわれています。
大人は7.5時間程度、子供は年齢によって10時間程度必要ともいわれています。

趣味を見つける

脳活にとってとても大切なことは、好奇心を持つことです。気になる、知りたい、やってみたいなど、ワクワクしたり楽しくなるような趣味のある方は、イキイキしていると思いませんか？
ストレスは脳の活動を阻害するとされており、『楽しい』という感情はストレスを軽減するといわれています。また、好奇心が強いほど、脳の委縮が少ないという報告もあります。



日本人は睡眠時間がとても短いと言われています。睡眠不足を感じている方は、今から生活リズムを見直してみてもいいですか？

良い睡眠をとるためには、CPAPの使用が不可欠です!!

★一日の使用時間4時間以上

を目標に、CPAPを使用して下さい。

今月のひとこと



西土

先日、5年ぶりに病院祭が開催されました。みなさんの中にも参加された方はいますでしょうか？私にとっては就職して1年目に経験して以来の病院祭で、普段とは違う楽しい病院の雰囲気にならなりました。次回の2年後も楽しく開催できることを期待しています！

*必ず定期受診をお願いします。
未受診が続く場合は治療継続が困難となり、機械を回収させていただきます場合があります。

発行：渥美病院 生理検査室
文責：小川