脳を活性化させる5つの習慣

脳ってどんな時に活性化しているの？？

新しい作業や複雑な内容に取り組んでいる時、特に活性化すると言われています。 また、軽い運動も脳の一部の活動が高まると言われています。

1 音読する

読む+聴く+話すと同時に３つのことを行うため、脳が活性化されます。認知症予防にも効果があるとされています。

2 適度な運動を心がける

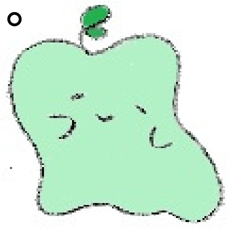
運動することで血流がよくなり脳に酸素がいきわたります。
ウォーキングなど無理なく続けられるものがおすすめです。

3 手先を使う

手を使った作業は脳の活性化につながります。 また、利き手ではない方の手を使用するのも脳を活性化するのにおすすめです。

4 脳を活性化させる食事を心がける

よく噛んで食べる…咀嚼することで脳の血流が良くなるといわれています。 食事は1口に20～30回くらい噛むように心がけてみましょう！
魚介類に含まれるDHAやEPAを積極的に…DHAやEPAは脳の老化防止に効果があり、認知症の予防にもなるといわれています。
おやつには小魚アーモンドなどがおすすめです♪



5 リフレッシュする

睡眠をとることや、外に出て刺激をうけることもとても大切です。
今日健サポに来られたことも脳によい刺激になっていると思います♪

（Byふたろう）