

トレーニングルームだより



朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。
冬に向け、寒さに負けない身体づくりを！！



～やめるだけで若返る 脳に悪い5つの習慣～

頭をよく働かせる人の脳は退化する細胞も少なく活性化しています。頭を使い、脳を活性化するには、日頃の気持ちや生活習慣が大事になってくるのですが、このことを知らないばかりに脳を老化させる悪い習慣が身についてしまっている人がいます。「この習慣は脳に悪いんだな」と認識することが、老化防止の第一歩になるのです。



脳に悪い習慣 1 人の話に感動しない

脳には、「知りたい」という本能があり、興味を持ったり、感動したりすると、その情報は多くの神経伝達経路を伝わっていきます。知っている話やすでに体験したことで、何かしら自分の知らない未知の情報があるものです。

脳に悪い習慣 2 若い人に偉そうに説教する

脳には自己報酬神経群という働きがあり、自分からやりたいという欲求を持っています。上から目線の説教をすると、相手から煙たがられ、人が離れていってしまいます。そうしてコミュニケーションが減ると、脳に入ってくる情報や刺激も減少してしまい、頭を働かせる機会も失われてしまうのです。

脳に悪い習慣 3 配偶者を尊敬しない

脳には「自己保存」というクセがあり、自分を守ろうとします。これが過剰に反応すると、自分の都合の悪いことを言う相手を嫌悪し、相手の言い分を認めないという態度をとってしまうこととなります。「違いを認めて、共に生きる」ことこそ、脳が本来求めている生き方なのです。

脳に悪い習慣 4 ケチケチしてお金を使わない

経済的に余裕があるなら、物より人に投資してみるのもいいでしょう。こうしたお金の使い方は、「仲間になりたい」「共に生きたい」という脳の本能に合致した行動です。大切なお金であることは理解しますが、少しでも人のためになるようにお金を使えば、自分にもたくさんの喜びが還ってくるものです。

脳に悪い習慣 5 「年甲斐もなく」と考える

人を好きになると、脳は活性化し、その人を喜ばせようと働き出します。「あの人は素晴らしい」「立派だ」と他人を尊敬したり、「彼女はかわいらしい」「彼はかっこいい」と好意を持つのは脳を若々しく保つことにつながります。

脳の活性化を妨げ、老化を進行させる悪い習慣についていくつかご紹介しました。共通するのは、**感動し、喜ぶ気持ちを忘れず、他人を認めて共に生きる**ということです。



私たちは一人では生きていけませんし、一人では喜びもありません。脳が望んでいるのは、人に興味を持ち、好きになり、支え合うこと。それが若々しさを保つ秘訣でもあるのです。

楽しみながら脳を活性化 なぞかけドリルに挑戦しよう！

答えは来月の
トレーニング
ルームだよりで！

問1. 年齢と掛けて、玄関に入ると解く、その心は、へと進んでいくんです。

問2. 風呂と掛けて、割れかけの花瓶と解く、その心は、入ってます。

問3. クイズと掛けて、電子レンジと解く、その心は、するんです。

参考文献:ほんとうの時代