

まつくり院長通信

まつくりは一人一人の出会いを大切にしています
今週は脳の検査について

今週の花・言・葉

❁ アマリリス (白花)

おしゃべり

❁ アナベル (黄緑花)

抱強い愛情

❁ セダム (ピンク花)

枯れることのない愛

❁ スプレーカーネーション (紫花)

集団美

❁ ドラセナ (葉)

幸福



松田院長からあなたへ 耳より情報！！

運動は心の「予防接種」！！ 精神科医ジョン・J・レイティ

■体を動かす刺激が脳を最高の状態に保つ！

体を動かす刺激によって心臓や筋肉の強さを維持し、脳を最高の状態に保つことができる。「運動は精神に良い」と言われていますが、「精神」と「脳」は同じものと考えることが出来ます。運動は脳内で発生する化学物質を変化させます。その結果、自信を生み、楽天的になり、苦勞や心配事に対する抵抗力が身につくのです。

■脳はストレスに対する「予防接種」

運動とは一種の「ストレス」です。体に負荷をかけなければいけないからです。ただこれは良いストレスです。自分の肉体に挑むという負荷を掛けなければ、成長もありません。最初は苦しいでしょうが、乗り越えれば徐々に変化を実感できます。そうすれば、職場や家庭など実社会でより大きなストレスにさらされた時も、十分に耐えられる脳（精神）が育っています。つまり運動はストレスに対する「予防接種」とも言えるのです。

★院長よりメッセージ

最初は歩くことから始めましょう！バラバラになっている心と体を運動によって一体にすると、脳の機能が強化されるそうですよ♪♪