

まつくり院長通信

当院改修工事のため騒音など、ご迷惑をおかけしています。

まつくりは、みな様の健康のために進化し続けます！

今週の花・言・葉

🌸 アンスリウム (緑)

恋にもだえる心

🌸 あじさいアナベル (緑)

移り気

🌸 スターチスサマーピンク

人の気持ちを引き立てる

🌸 スプレーカーネーション (オレンジ)

集団美

🌸 木イチゴ (枝物)

謙遜



松田院長からあなたへ 耳より情報！！

■疲労の根源は脳にある！

梶本 修身 (大阪市立大学医学研究科 教授)

疲労の根源は、脳内の自律神経中枢の疲弊。肉体的、精神的問わず、活動によって発生した活性酸素が細胞を傷つけたことで起こります。

■自律神経へのダメージが疲労の根源！

私たちは思考や運動などの際、脳や筋肉内で大量の酸素を消費します。が、同時に発生する活性酸素が、脳神経細胞や筋細胞を傷つけます。酸化ストレスによって細胞が傷つくと本来の機能を発揮できなくなり、思考が滞ったり、身体パフォーマンスが低下したりする。それが「疲労」の症状です。

■自律神経が疲労しやすい現代人「ゆらぎ作りで脳のケア」が重要！

小川のせせらぎや木漏れ日、風など「自然界のゆらぎと自律神経のゆらぎが一致」した状態が、人間にとって本来一番自然で自律神経に優しく、もっとも疲れにくいのです。

*院長よりコメント

同じ距離でも、同じ所を何週も走るより、風景が変化する外での走りはかえって疲れませんネ。これも自然界と一致したゆらぎ。みなさんもゆらぎを見つけて脳のケアをしましょう〜♪♪