

# まつくり院長通信

姿勢 歩き方の重心を測定する医療機器が新設です!  
重心動揺計でご自身のバランスを測定してください。

## 今週の花・言・葉

✿ スパイラルバンブー

幸福

✿ サンライズパイン

完全無欠

✿ ルスカス

陽気

✿ フェニックス

躍動感



## 松田院長からあなたへ 耳より情報！！

### 脳トレは役立つのか？

話題になっている「脳トレ」。これは本当に役立つのか知っていますか？  
脳はニューロンという神経細胞がシナプスという連絡網でお互いがつながって複雑な回路を作っています。実は神経細胞は生まれたばかりの赤ん坊でもすでにほぼ完成しており、4～5歳で成人の脳とほぼ同じ重さに達しているといわれます。一方で、神経細胞は分裂して増えることはないので、20歳をピークにその後はしだいに減少していきます。いわゆる脳萎縮は病気以外でも成人以降すでに起こり始めているのです。では予防の手立てはないのでしょうか。

脳神経細胞は使われると発達し使われないと消失する性質があるため、日頃から脳を使って鍛えることで老化を食い止めることができるのです。

最近注目されている計算ドリルや読み書きなどの脳トレーニングは脳細胞の活性化に有効です。大流行している脳トレゲームを利用するのもよいでしょう。また、手を動かすことで、脳のいろんな部分が連続して働くようになります。折り紙などは遊びながら脳を活性化させるのに有効です！

★院長よりメッセージ

本人の努力しだいで脳の老化現象は予防できるのです。いつまでも若々しい脳でいたいですね（^^