

脳の活性化第4弾は**客野 英樹**がお送りする

「右脳と左脳の不思議について」です。

街の雑踏の中にいると「人に酔ってしまった」

とか 山や川などの自然を眺めていると

「心が安らぎ疲れが取れた」というご経験はありませんか？



これらはすべて、右脳と左脳が関係していると言われていました。

雑踏や人ごみの中に長い時間いると、周囲の人や物がたえず動いており、右脳が疲れてしまい、「人に酔った」となってしまうそうです。

逆に自然の中では、自分が動かなければ風景は大きく変わる事は無く、右脳は休憩することができ、その結果「疲れが取れる」となるそうです。

さらに このようなご経験もありますか？

前から歩いて来るあの人 顔はわかるけど 名前が思い出せない

これも右脳と左脳の特徴の違いによっておこると言われています。

左脳には、主に言葉や音を記憶する部分があります。ところが覚える言葉や文字が多くなると記憶する範囲が少ないために古い物から順にテープレコーダーのように書き換えられてしまうそうです。

つまり「忘れてしまう」のです。

一方右脳は、目で見たものが右脳に入り、左脳に比べ大容量の記憶をすることができます。右脳が覚えている事で見覚えのある人でも、左脳が忘れてしまって名前が思い出せないのは、右脳の記憶力の良さがゆえのことだそうです。

つまり聞いたことは忘れやすく、見たことは忘れにくいとなるのでしょうか。



どちらの脳をよく使っているかチェックしてみましょう

まず胸の前で腕を普段と同じように組んで下さい
※組み方は左右の腕がどちらか上にくる2通りありますが、どちらかしっかりくる方にしましょう。
右が上になった方（右利き）は左脳を良く使われている、逆に左が上になった方（左利き）は右脳をよく使われていると言われてています。



脳の活動を特殊な装置で見たところ、右利きの人は脳の一か所（特に左脳）を集中的に使い、左利きの方は右脳も左脳もバランスよく使っているという実験結果が出ました。

日本人は左脳派（右利き）の人が多いと言われてしていますが、右脳も左脳もバランスよく使っていくことが脳の健康を保つ秘訣ではないでしょうか。

そのためには、以前にもお伝えしましたが・・・

なるべく利き手と逆の手を使いましょう

ここでは2つの方法をご紹介します。
簡単にできますので、ぜひやってみてはいかがでしょうか。

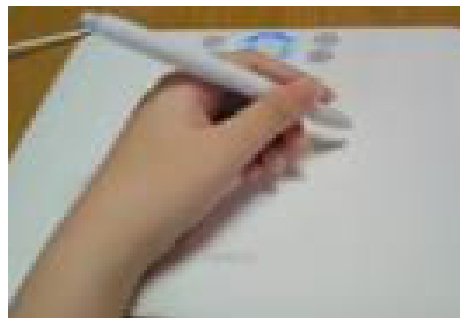
左手も使おう



利き手と反対の手に、柔らかいボールを持って小指から順に一本ずつ、ボールを握るように指を折ってみましょう。



少し難しくなりますが、利き手と反対の手で文字や絵を書いてみましょう。
脳トレの時間でおなじみですね。



初めのうちは思うように動かないとおもいますが
その時が脳の活性化のチャンスです

脳トレの様子 紹介コーナー

毎日14時から30分間の予定で、推進委員が考え抜いた問題を、週替わりでご提供しております。計算や音読 数字ひろいを中心に、利き手と逆の手を使って文章や図形を書いたりと多種多様な問題を用意しています。



最近「別のプリント無いの?」とか、終了時間が過ぎても頑張っている方が多く、集中されているお姿に推進委員は、うれしい悲鳴を上げております。音読 計算問題 数字ひろいを行う事によって、脳の司令塔と言われている大脳 前頭前野(額の部分)が活性化するといわれ、その問題は簡単な方がテンポよく行えるのでより活性化しやすいと言われています。

その他にも左手での書写や図形描写には脳によい混乱を作り、活性化する効果が見込めるようです。



指は第二の脳と言われるほど、動かすと脳の活性化になるとされており、脳トレ前には指の運動を取り入れております。今回は、手話の先生を長年されておられる畑中さんをお願いして、手話を教えて頂きました。





♥ナースの小部屋

このコーナーは看護師からのお知らせやご家庭での注意点などをご紹介します。
今回の内容は **小砂見 NS** による
【スキンケアについて】 です。

毎年、寒い季節になると、気になるのがお肌の「乾燥」です。

「テレビを見ている時に、無意識にポリポリと掻いている」「お布団に入り、体が暖かると体中が痒くて眠れない」などの症状はありませんか？

その原因として年齢と共に皮脂の減少や皮膚の水分が保てなくなること、又、生活環境も大きく影響していると考えられます。

では肌の乾燥を防ぐために普段の生活をもう一度見直してみましょう。

入浴時

お湯はぬるめ

お湯は 38～39℃が最適です。肌に刺激が強く痒みを誘発するナイロンタオルや垢すりタワシ、軽石は使わないようにしましょう

石鹸は弱酸性よく泡立てて

右の図ぐらいクリーム状に泡立て、優しく包み込むように洗いましょう

湯船には入浴剤を

硫黄入りは逆に皮膚を乾燥させてしまうのでお勧めできません。

入浴後は乾燥する前に保湿剤

水分を封じ込めるように保湿剤を塗るのが効果的です。
例)ニベアスキンミルク(シアバター セラミド含)ザーネクリーム ユベラクリーム ADクリーム などがお勧めです



普段の生活

綿の肌着を使いましょう

ナイロンやポリエステル素材は痒みを誘発しますので綿がお勧めです。

室内湿度は 60%以上

冬場は空気が乾燥します。電気毛布やコタツの使用で皮膚も乾燥しやすくなっています。

爪の手入れをしましょう

かゆくて思わず掻いてしまったとき、皮膚の損傷を防ぎます

バランスの良い食事と適度な水分補給を

※保湿剤を使用しても痒みが続いたり、掻傷がある場合は早めの皮膚科受診をお勧めします。