

脳を健康にするにはいい季節！



11月になり、街路樹や山の木々も色づき出しました。あれだけ暑い暑いと言っていた日々がずいぶん遠くに感じられます。人の感覚・記憶とはうまくできているものですね。

今回の「ココロさんのひとりごと」の題が、なぜ、「脳」なの？と思われる方もおられると思います。「脳」は私たちの思考や気分、感情などの「こころ」や睡眠・食事などの健康維持にも重要な関わりがあります。この脳を元気にできればいいですね。

さて、季節は秋。秋と言えば・・・食欲の秋、美味しいものがたくさん店先に並んでいます。

旬の食材をバランスよく食べることで楽しく食事ができます。

また、秋と言えば、そうスポーツの秋。運動しやすい気候になりましたので、普段あまり運動ができていない人も、散歩や散策などから始めてみるのはどうでしょうか。ウォーキングやジョギング、水泳など、身体を動かすことで健康状態も良くなり、ストレスの解消や気持ちが落ち着いたりします。そして散歩程度の強度の低い運動（人と会話をしながらできる程度）でも脳の成長や機能を促進するのに必要な栄養が脳内に分泌され、脳の実行機能（目標のための計画を立て、目標を達成するために自分の行動や思考、気持ちを調整する機能）や認知機能（理解・判断・論理などの知的な機能）の活動が促進されるという報告もあります。

普段やらない事を始める時、最初の一步は踏み出しにくいですが、家族や友人などと一緒に始めてみてください。普段運動をしない人にとっては、運動するということが体がストレスに感じるかもしれません。最初はストレスにならない程度でいいと思います。「今日から毎日頑張るぞ！」や「続けなければならない」と思ってしまうとよりストレスになってしまいます。無理せず続けることで「脳」は徐々に楽しいと思うようになり、より強度が上がり、回数も増えてきます。そして一人で取り組むより複数でやった方がその効果はより大きくなるようです。誘いあって始めてみてはどうでしょう。

また、バランスのよい食事をする事で「脳」の活動の材料となる栄養素も補給することができます。運動の後の楽しみに、秋の美味しいものを食べるというのもよいですね。

★おうちの方へ★

学校に行きづらくなっているお子さんも、運動することで、「今日は行ってみようかな」と思った時に、気持ちの面だけでなく、実際に「動き出せる身体」に近づけるとと思います。一度、秋の風景を見に散歩や散策にお子さんを誘ってみてはどうでしょう。

