

読書で脳の活性化

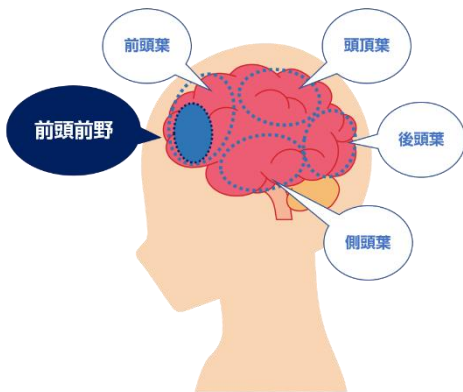


こんにちは。院長の梅津由子です。

早いもので暖房の恋しい季節となりました。コロナの終息も見えてきたか？の今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。久しぶりに外食や、お買い物に出かけた方も多かったのではないかと思います。それでもまだまだお家で過ごす時間は長いですし、寒くなればなおさらです。私も家ではボーッとテレビを観たり、スマホをいじったりすることが多いのですが、この秋は読書でもしてみようかと思っています。

文化庁の調べによりますと、16歳以上で1か月に1冊も本も読まない人の割合は、47.3%だそうです。確かに私も小・中・高校時代はかなりの読書好きでしたが、(最もスマホのような魅力的なアイテムがなかったせいもあると思いますが。)大人になってからというもの、本当に読書しなくなりました。

先日テレビの情報番組で読書の効果についての特集がありました。それによると、毎日2ページの読書で40代の記憶力が20代に改善したという実験結果があるそうです。脳科学的にみるとメディアの視聴では脳は主に視覚をつかさどる部分が活性化しますが、活字を読むと、記憶力などをつかさどる前頭前野という部分をはじめ脳の広範囲が活性化するようです。確かに、例えば小説など読んでいるときは登場人物や、情景などを自分なりに色々と想像しながら読んでいますよね。



最近学校の授業でもタブレットを用いることが多くなっていると聞きます。

せめてご家庭では、書物を手に取り、紙の感触や匂いなどとともに、読書を楽しんでみてはいかがでしょうかでしょう。

私は上質なミステリー小説でも読もうかな・・・



〒992-0022 米沢市花沢町2 6 9 5 - 1
0 2 3 8 (4 0) 0 6 0 6

土曜日は昼休みなく、8:30~14:00まで受付です。

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	☺	☺	☺	☺	☺	2:00 まで ☺
2:00~5:30	☺	☺		3:00 6:30	☺	

目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、
目の健康に関する情報や、
耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。



やってみよう！目のストレッチ



パソコン作業やゲームをしていると、自然とまばたきの回数が減り、目が乾く、目が疲れるといった症状が出てきます。目の乾きや疲れが、頭痛や肩こりに進展することもあります。パソコン作業やゲームをする時は、意識的にまばたきをしたり、1時間ごとに10～15分の休憩をとるようにしたりして、目を休ませてあげましょう。

Iウォーミングアップ

ウインクをすると目の周りがほぐれ、適度な刺激で涙がゆきわたって目がスッキリとしてきます。

- ① 左右交互にリズムカルにウインク：10～20回
- ② 同様に少しスピードを速めて：10～20回
- ③ 今度はふわっとゆっくり柔らかく：10～20回
- ④ 最後は意識的にギュッと強めに：10～20回
- ⑤ 仕上げに両目をギュッと閉じてパッと開く：3回



II目のストレッチ「上下左右体操」

目を動かす筋肉を大きく動かすことで疲れをとる体操です。顔は正面に向けたまま動かさず、視線を向けます。

- ① 右上を見る。視線を戻して、左上：各3秒
- ② 右下を見る。視線を戻して、左下：各3秒
- ③ 右横を見る。視線を戻して、左横：各3秒
- ④ 真上を見る。視線を戻して、真下：各3秒
- ⑤ 最後は自分の鼻を見つめる：3秒

III仕上げのストレッチ「ぐるぐる体操」

目をなめらかに動かす体操です。無理をしないで体調の良い時に、目が回らない程度にゆっくりと行いましょう。

- ① ゆっくりと右回りに眼球を回す：2周
 - ② ゆっくりと左回りで眼球を回す：2周
- 最後は寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス。

読書の秋、
スポーツの秋、
そして食欲の秋…
めだまいきいきライフ！



編集後記

これからの寒い季節、家の中でスマホやタブレットを使ったり、読書したりと近くを見る機会が増えると思います。長時間見続けないよう、時々目を休めましょう。蒸しタオルなどで目を温めるのも疲れをとるのに効果的ですよ♪

ビビ・まめちよ・茶々

