



勝浦市太極拳サークル

新規会員随時募集中

美心会だより

会話を楽しもう

「会話」でストレス解消&認知症予防

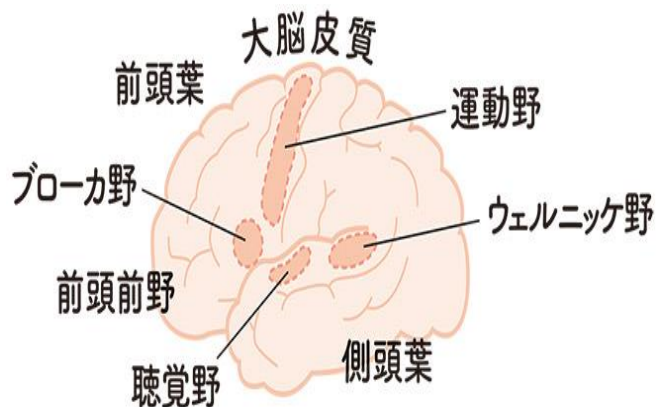
国内外で盛んに行われる認知症研究の中で、「認知症にならなかった人は、無理せず自由に暮らしていた人」が多い、という結論が出ているようです。

ストレスがたまると脳の神経細胞がダメージを受けて、認知症になりやすくなるといいます。そこで大切なのが「会話」の力です。

脳をフル回転させる

会話をすることは、脳を刺激して認知症の予防になると考えられています。私たちが、伝えたいことを言葉にして表現する時、大脳皮質前頭葉の下方にある「ブローカ野」という部分が働きます。また、聞いた言葉を理解するためには、大脳皮質側頭葉の上後方にある「ウェルニッケ野」という部分が働きます。これらの言語中枢は左の脳にあります。話すときに抑揚をつけて感情を込めたり、相手の話し方から感情を読み取ったりするために、右の脳も働きます。

口や舌を動かすために前頭葉の運動野、人の話を聞くために側頭葉の聴覚野、さらに記憶に関わる海馬や考える過程で前頭前野も働きます。会話はまさしく脳をフル回転させる作業なのです。



ストレス解消になる

「嫌なことがあっても、誰かに話したらスッキリした！」ということはありませんか？会話を通して自分の気持ちを相手に伝えたり、人の気持ちを理解したりすることができれば、信頼関係を築くことができます。既に信頼関係を築けていれば、話すことで心が落ち着くでしょう。

認知症予防のために、脳に刺激を与え、ストレスをためない生活を送るようにしたいですね。



美心会の皆さんは、社交的で会話を楽しむ方が多いですよ。新型コロナウイルスとは長い付き合いになりそうです。会話をするとうとうも接近してしまいます。会話を楽しむ際はマスクを着用しましょう。

感染も怖いですが、人に会って会話をすることが減ったり、運動不足になったりした場合の健康被害も怖いので、感染対策を十分に行い、太極拳を楽しく続けていきたいと考えております。

皆様のご理解、ご協力をお願いいたします☆

新型コロナウイルスは 間近にいます！！要注意！！

知人の通っている接骨院で、院長の家族で新型コロナウイルス陽性者が出ました。院長と他の家族は、PCR検査の結果陰性ですが、勝浦市でも感染者が複数確認されています。今一度気を引き締め、十分注意しましょう。