



よく「今日は天気がいいから気分が良い」とか「雨が降って気分が憂鬱だ」などと思うときはありませんか?これは、天候が気分に影響を及ぼしているのです。晴れの時には高気圧が張り出しています。

一方、天気が悪いときには、低気圧が来ています。気圧は、脳内のバロレセプター(圧受容器)を刺激します。高気圧が脳内を刺激すると、自律神経のうち、交感神経を刺激し、身体全体が活性化します。当然気分が爽快になり、活動的で元気になります。低気圧が脳内を刺激すると、副交感神経が刺激され、身体はリラックスする方向に向かいます。お天気と仲良くつきあいたいですね。(^-)

簡単レシピ

変わり冷やっこ

＜材料＞ 4人前	
寄とうふ	2丁
ハム	4枚
青ねぎ	適量
サラダ油	大さじ3
ごま油	大さじ1



- 1、ねぎは小口切り、ハムは細かく切る。
- 2、とうふを容器に入れ1を盛る。
- 3、フライパンにサラダ油、ごま油を入れ煙が出るくらい熱し2に回しかける。

お知らせ

7月に金馬先生による健康教室を行います
詳しい日程は後日お知らせいたします。

koichiコラム

最近、人の名前が出てこなかったりする事がよくある。おそらく徐々に脳細胞が死んでいっているのだろうと思ってぞっとすることがある。このように人の名前が出てこなかったり、簡単な漢字をど忘れしてしまう事は年をとってくると誰でも経験する生理的な老化現象である。しかしその程度が頻繁におこったりひどかったりすると要注意です。ボケの始まりは正常な老化となかなか区別が付きにくいものである。最近「軽度認知障害」という言葉を耳にすることがある。軽度認知障害とはわかりやすく言えば「認知症の予備軍」の人たちのことです。認知症の診断はされるほどでもないのに認知症には当てはまらない。しかし、物忘れの度合が激しくて「正常の老化」と呼ぶにはその範囲を超えている、グレーゾーンにいる人たちのことです。最近アメリカのある学者が調査した結果このグレーゾーンにいる人の3年後には30～40%、5年後には70～80%の人が本物の認知症に移行するという事です。このグレーゾーンでしっかりと脳トレーニングや生活習慣を改善することにより認知症まで至るのをかなり防げるということが分かってきました。何もしなくゴロゴロしているあなた、お酒だけが命と言っているあなた、気をつけましょう、脳委縮があなたを待っています！多くの認知症は生活習慣を改善したり、意識を持ち効果的な脳トレーニング等を行うことで予防可能なのです