

# はなまる



## レンタル通信Vol.180

R 年7月号

こんにちは！汗ばむ時期に突入しましたね💦

さて、7月といえば・・・皆様何を思い浮かべるでしょうか？

七夕、海、花火、ひまわり、夏祭り、夏休みなど色々なイベントなどがありますね！

子供の頃は楽しみにしていたことが大人になると何事もなく過ぎていたりするものですが、今一度7月の風物詩をしっかりと味わうのはいかがでしょうか？































また聞かせていただければ嬉しいです(\*^-^\*) (田窪)

ちょっと  
一息

## はなまる まちがい探し

左右のイラストで違うところを4ヶ所見つけてください(目標100秒)



笑う	姿勢を良くする	目のケア	健康的な食事	音楽を聴く
 笑いはストレス軽減と前頭前野の活性化がはかれ、気分も良くなる	 姿勢が整うと脳への血流が増え、集中力や判断力が向上する	 目の疲れは脳疲労に直結するため、休息やストレッチも重要です	 脳活動のエネルギー源と、脳細胞の材料を供給するために必要	 音楽は脳の広範囲を刺激し、活性化とリラクゼーションに効果的です
水分補給	十分な睡眠	定期的な運動	ビタミンとミネラル	健康的な飲酒
 脱水は脳機能を即座に低下させるため、適切な水分補給は必須	 睡眠は記憶の整理と脳の老廃物除去が行われる最重要時間となります	 身体活動が脳の血流を促し、神経細胞の成長を助けます	 バランスの良い食事は、神経伝達物質の生成や脳細胞の修復に不可欠です	 適度な摂取は心血管系の健康に良い影響を与える(注: 過度は脳萎縮)
読書	芸術に触れる	学び続ける	社会的交流	自然に触れる
 語彙力・理解力・想像力を総合的に使うため脳全体の活性化がはかれます	 創造性や感性を刺激することは、脳の新しい回路生成となります。	 新しい知識・スキルは神経可塑性(脳の柔軟性)を高めます	 会話や共感の前頭前野を強く刺激し、認知症予防にも効果的	 屋外で自然に触れると、自律神経が整い、脳の疲労も回復しやすくなります
環境の整理整頓	バランスの良い生活	定期的な健康診断	ストレス管理	深い呼吸・瞑想
 散らかった環境は脳の処理負担が増えるが、整った空間は集中力が高まります	 生活と仕事とプライベートのバランスを保ち過度なストレスで、脳疲労を溜めない	 脳血管疾患など脳に錆付きが無いかの健康状態も把握しましょう	 慢性ストレスは脳の萎縮を招くため、定期的にチェックして調整することも重要	 リラクゼーションは、脳の過活動を抑え、前頭前野の働きが整います
目的意識・目標設定	新しい経験を取り入れる	適度な挑戦	クリエイティブな活動	脳トレーニング
 目標を持つことで脳のドーパミン回路が活性化し、行動力が高まります	 脳は「初めての刺激」に強く反応するので、神経回路の活性化に効果的です	 脳は「少し難しいこと」に取り組むと最も成長します	 「書く・作る・考える」は、新しい回路の生成と、脳の柔軟性が高まります	 パズルやゲームで脳を刺激することは、機能低下を防げ、脳が鍛えられます
振り返りの習慣	ポジティブ思考	人に親切にする・感謝する	デジタルデトックス	禁煙
 出来事の振り返りは、脳の整理整頓を内側から行う習慣として非常に強力です	 前向きな感情は脳のストレス反応を抑え、柔軟な思考に促してくれます	 オキシトシンが分泌され、ストレス軽減と幸福感的向上につながります	 過剰な情報は脳疲労を引き起こし、集中力低下や睡眠の質を悪化させます	 喫煙は脳の血流を悪化させ認知機能に悪影響を及ぼします

はなまる

まちがい探し

答え→



はなまるレンタルサービス \*福祉用具貸与・販売 \*住宅改修

\*本社

大阪府枚方市田口1-19-3  
072-805-0870

\*宇治支店

京都府宇治市伊勢田町中山27-3  
0774-46-9034

\*寝屋川支店

大阪府寝屋川市仁和寺本町4-11-13  
072-813-0871

