

5 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

手の運動で脳を元気に！

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鶴沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室
田奈鍼灸院



今月の健康ニュース

◎ 脳を活性化させるには

「指を動かす趣味を持っている人はボケにくい」という話を聞いたことがありますか？実はそれは眉唾もの話ではなく、脳化学の研究によって真実であることがわかってきました。人が指を動かすと、脳の広い部分が活性化することがわかってきたのです。

脳には「運動野」と呼ばれる部分があります。その運動野は体を動かすための指令を送る場所。そしてその指令を出す際に、対応した部分が活性化するのです。その活性化する部分はどの体の部位を動かすかによって決まっています。中でも手や指が司る部分がとても広いということが、研究により判明しました。

もちろん他の部位を動かすことによって、脳の他の部分も活性化します。つまり、全身を使うような運動をすることが体にとっても一番良いのですが、急に運動しろと言われても続けるのはなかなか難しいですよ。そこですぐに始められる手や指を動かす運動から始めてみませんか？

あまり時間がとれない時は、もちろんただ動かすだけでもかまいません。その時は利き腕ではない方の手を重点的に動かすと、より効果的です。

インタビュー

4月も終わろうというこの時期に、世間ではまだインフルエンザの猛威が！！鶴沼海岸周辺ではどうなのか、湘南ライフ内科クリニック院長戸枝先生に聞きました！

当院でもまだインフルエンザの患者さんが出ます。毎日1人はいるかな。2人の日もあります。春だからといってインフルエンザウイルスがなくなるわけではないので、手洗い、うがいは引き続きしっかり行ってください。



江ノ島整形外科より
5月27日(土)は**休診**です

◎ 手の運動はながら運動でOK！

これからご紹介する運動は、両手が使えさえすれば何をしながらでも構いません。ただ無理な態勢になることだけは避けてください。

①まずは手首の運動から。両手を胸の前で合わせたら、両手を前に押し出しながら手のひらをひっくり返し、手の甲を合わせます。甲はつけたまま腕を縦方向に回し、ぐるりと一周させてください。元の位置に戻ってきたら、甲を離し手のひら同士をくっつけます。この動作を3回繰り返します。

②指の運動は、左右同時に行います。両手を開いたら、親指と人差し指、親指と中指、と小指まで順番に指先をつけていきます。小指までいったら今度は反対に人差し指までつけていきます。これを3回繰り返します。思った以上に簡単な運動で驚きましたか？でも確かな効果があるので、ぜひ試してみてくださいね。

湘南ライフ内科クリニックより

5月の糖尿病外来日程

5月10日(水)午後	休診
17日(水)午後	宮内医師
24日(水)午後	加藤医師
30日(水)午後	休診

お知らせ

のなかこどもクリニックより

5月13日(土) 午後
5月20日(土) 午後
学会出席のため**休診**
5月15日(月) 午後
会議出席の為**17:30まで**