



元気な脳は毎日の習慣から

「毎日イキイキ過ごしながら長生きしたい」…でも年齢を重ねると、脳は「衰える一方」だと諦めていませんか？

いつもの生活習慣にちょっとした工夫を取り入れることが大切です。イキイキとした脳を保ちましょう！



① 食事と脳 噛む刺激が脳を活性化

噛むときに顎を動かしますが、この動きそのものが脳へ刺激となります。よく噛むことで食べ物の味をじっくり味わうことができその情報が脳へ伝わって脳を活性化します。

食事は1口20～30回くらい噛むように心掛けましょう！

魚介類を食べて脳をイキイキ 

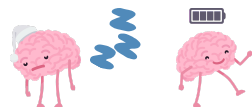
魚介類に含まれているEPAやDHAは脳の機能を維持する働きがあります。積極的に摂るようにしましょう！

② 運動と脳




運動は血流が良くなり、脳を活性化させると言われています。一人でもできるウォーキングは継続しやすくおすすめです！

③ 睡眠と脳



脳が活動している時間と休んでいる時間のメリハリをつけることが大切です。睡眠時間は脳の休息タイムです！

 「できる！」と思うことがの脳パワーを引き出すよ～
「年だから」…という思い込みは脳パワーの妨げに 