湖風（うみかぜ）

NALCびわこ彦根・広報誌
第１１９号・平成28年１２月10日
彦根市後三条町１２５（安田武雄方）
電話&FAX０７４９・２３・２５３７
編集・発行責任者・小林　　博

脳は疲れている

１．　脳は疲れているとは

「どれだけ休んでも、眠っても、なんとなくだるい」「集中力が続かない、いろんなことが気になってしまう」こんな人は、体でなく、脳が疲労しています。たいていの人は、「休息は、体をやすめることだ」と思い込んでいます。睡眠をたっぷりとり、温泉にじっくりつかって体を休めたりすることも大切ですが、それだけでは回復しないのが脳の疲れです。

２．　脳疲労による身体の変化

脳の疲れをそのままにしておくと、視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚、の五感の中でも味覚に異常が現れるそうです。脳疲労が強い人ほど味の濃いものを摂りやすく、肥満などの生活習慣行の危険性が高くなります。

また、脳疲労が強い人は五感異常だけでなく、思考や意欲、感情面にも異常がみられる傾向があり、うつ病などの心の病も、脳疲労が原因だといわれています。

３．　脳の疲労をとり除く解決方法

人間は１日中、雑念が浮かびます。雑念の多くは、生活に何ら必要もない摂りこし苦労です。この雑念（ストレス）過多の状態を少しでも解消する方法があります。

① 瞑想

瞑想の集中力を使って雑念を排除する方法です。舌を顎に当てて、呼吸に集中する方法です。毎日１５分程度すると改善ができます。

② 自律神経訓練法

これは自己暗示を用いて意識的バランスを調整しようというものです。椅子に座って膝に手を当てて、手や足が温かくなる、などの暗示を与えます、毎日１５分程度必要です。

（安田）

びわこ彦根広報板

〔１０月の活動記録〕

時間外預託点数　６点　（１人）
奉仕活動点数　　３点　（３人）

〔運営委員会・月例会〕

実施　　１１月８日（火）PM１：３０～
予定　　１２月６日（火）PM１：３０～

〔９月度の経過報告〕

*宅老所の開催実績
おしゃべり４回１９名　パソコン０回
卓球２回４名　　読書８人　３冊
チビッコサロン　７組１５名

〔助け合い〕 ０件

〔福祉調査センターの活動〕

実施　　１１月　１件
予定　　１２月　２件

〔連絡事項〕

・11 月 15 日（火）前教育長の、前川恒広さん（61 歳）と面談しました。
彦根市出身で東大経済学部を卒業後三菱銀行や日本航空に勤務されたのち平成 23 年 10 月に彦根市初の民間出身の教育長に就任。現在は、地方創生、教育事業を２０代の若者が運営企画する㈱リデイラバの非常勤社員をしておられます。
・脳の疲労をとり除く方法として、**マインドフルネス**という方法があります。世界的に普及している方法です。著書としては「最高の休息法：久賀谷亮」で紹介されています。ナルクに備付けています。
・毎週火曜日のおしゃべりで話合いましょう。