

# 里だより ~243号~ 平成28年10月発行



介護老人保健施設 ゆうきの里

玉名市上小田1063番地 TEL0968-74-0666

## 【読書の秋】

10月に入り、日中はまだまだ汗ばむ日もありますが朝晩は随分涼しくなりました。一步一步・・・秋が深まっています。

さて、秋は過ごしやすく、様々なことに挑戦しやすい季節でもあります。今回は「読書の秋」をご紹介します。



### ~ 読書が人に良い効果をもたらす3つのこと ~



#### ① リラックス効果

イギリスの大学で行なわれた心拍数などを計測してストレス解消効果を測る調査で、読書 68%、音楽鑑賞 61%、コーヒータイム 54%、散歩 42%という結果で、読書はストレス解消に最も効果的であることがわかりました。



#### ② 脳の活性化

神経科学者であるジョン・スタイン氏によると、読書は脳のトレーニングになるということです。実際に読書中の脳の様子をMRIでスキャンしたところ、脳の動きが活性化し、新たな神経回路が構築されたそうです。



#### ③ 認知症予防

カリフォルニア大学の研究チームが、読書で脳を刺激することでアルツハイマー型認知症の原因物質を抑制できるという研究結果を出したそうです。



夜が過ごしやすく、本を読むのに最適な秋。  
皆様も秋の夜長に読書を楽しみませんか。

