

読書が健康に良い理由

脳を刺激する

オックスフォード大学の神経学の名誉教授である John Stein 氏は「読書は脳のトレーニングだ」と主張しています。本を読むと、まるで自分が実際に体験しているかのように、脳の神経的分野が刺激を受けます。

例えば、スペインの研究者らは、「シナモン」という単語を読むと、嗅覚に関する脳の領域が活性化することを発見しました。同様に、フランスの研究者らは、行動に関する文章を読むと（例：ボールを蹴った）、脳の動作に関する部位「運動皮質」が刺激されることを突き止めています。

シナモン



相互理解力を高める

読書は他人の思考や気持ちに深く入り込む独特な機会となり、それが共感する力を高め、社会的な能力も向上させることが研究でわかっています。

ストレスの軽減

サセックス大学が2009年に行った研究によると、6分間の読書がストレスを68%も削減する効果があるとされています。散歩をすること、音楽を聴くこと、紅茶を飲むことを制した結果となっています。

ひとりで静かに読書することは心拍数を下げ、筋肉の緊張をほぐします。



最近では電子書籍で本を読む人も少なくないですね。同じ本でも電子タブレットで読むのと、紙の本で読むのでは、人間に与える効果が違ってくることもある研究で明らかになっているそうです。

本屋で様々な本の中からお気に入りを探ること…本の装丁を見る楽しみ、帯を読んで興味をそそられたり…そんな「本」選びも楽しみの一環です。

何かと慌ただしい年度初めの4月ですが、読書で心と体をリラックスしてみませんか？「世界本の日～サン・ジョルディの日～」を良い機会として、普段から本を読む人も、あまり本を読まない人も、何か1冊手に取り、本の良さを感じて頂ければと思います。皆様が素敵な本と出会うことができますように。

参照 HP

<http://www.n-shoten.jp/>
<http://www.ajac.ne.jp/top.html>
<https://wotopi.jp/>

<http://uchunotane.com/health/>
<https://www.mylohas.net/>



3月4日(日)チャリティーマーケットに参加♪

目黒船入場公園にて行われたチャリティーマーケットに、ソフィアメディとして参加をしました！

各訪問看護ステーションに声かけをして、もう必要ないけれどまだ使える品々を提供してもらい、食器や家電、お子様向けグッズから、立派なキッチンテーブルセットまで、集まった数はなんと約100アイテム！ありがたいことにほとんどの品が売れ、売上総額は32,292円でした。こちらは全て慈善団体に寄付いたしました。



ご来場いただいた皆様、
ありがとうございました！！



ソフィア訪問看護St不動前 分室白金高輪主催 「フットケア」セミナー

3月12日(月)、分室白金高輪で第2回目となる勉強会を開催！

今回は、St 不動前・分室白金高輪の管理者眞部Nsが講師となり、デモンストレーションを交えた会となりました！

近隣のCM様が参加してくださり、足の保清から爪切り、マッサージまでNsが行うフットケアについてを実際にご覧いただきました。足の状態から分かる体調管理など、目から鱗の内容に色々質問をしてくださるCM様が多く、あっという間の1時間でした！

分室白金高輪は4月で開設から早くも1年を過ぎようとしております。日頃の感謝を込めまして、少しでも皆様のお役に立てればと思い、毎月セミナーを開催しています。駐輪場もございますので、お気軽にお立ち寄りください。来月の白金高輪セミナーは、4月13日(金)18:30~19:30「平成30年度介護報酬改定について」です。

誰もが気になるテーマですので、是非お早めにお申込みください。



白金高輪
セミナーに関する
お問い合わせは下記まで
TEL
03-5794-3640
担当:栗田・下村(営業)

◆miniコラム◆ 4月の誕生花とその花言葉をご紹介します♪ご自宅での観賞用に、誕生日の贈り物に、参考にしてみてはいかがでしょうか？

カスミソウ

花言葉
清らかな心
無邪気

和名の霞草(カスミソウ)は、細かく分かれた沢山の枝先に小さな白い花をつける姿が、春の霧のように見えることに由来します。英名ではベイブリーズプレス (baby's breath) とい、「愛しい人の吐息」や「赤ちゃんの吐息」という意味になります。ブーケを一層美しくする引き立て役ですね。



フジ

花言葉
やさしさ
歓迎

日本では古くから、フジを女性に、マツを男性にたとえ、これらを近くに植える習慣があったのだそうです。外国の方々にも和の風情を強く感じさせるというフジの花は、一斉に咲き誇ると圧巻です。たおやかに垂れる花姿は、振袖姿のあでやかな女性を思わせます。

