

<健康な脳を保って認知症予防>

<目をよく動かす人はボケない!?!>

いつもキョロキョロと周りを見まわしながら、脳はその度々としても良い刺激を受けています。ところが、年齢を重ねるにつれて目を動かす範囲はだんだんと狭くなる傾向にあるようです。認知症を発症している人はあまり目を動かさなくなってしまうそうです。さまざまなことに興味を持って視線を多くのものに向けることは**脳を健康に保つ**ためにも大切なことなんです。

<1分間、ゆっくり8方向を見る>

「認知症の人は、目をあまり動かさない」のであれば、「意識して目を動かす」ことは**認知症の予防**になるといえるでしょう。ふだん動かすことがない方向へ視線を向けることも、脳にはよい刺激になります。また、ゆっくり動かすことで自律神経のバランスも調います。では、簡単に1分間でできる方法を紹介しましょう。



※注意することは……
顔を一緒に動かさないこと

1方向につき約3秒ずつおこなうと1分間で2周できます。ぜひ毎日やってみてください。そして**健康な脳を保ちましょー!**