

「脳を元気にする手先・足先の運動」

11月30日(土)13:00~15:30

大森医師会 工藤千秋医師

於:新井宿特別出張所



受付



お正月の過ごし方

- ・規則正しい生活を！食事は時間を守って！
- ・味付けは薄味に、調味料の使いすぎに注意。
- ・お正月も野菜を食べましょう。
- ・お菓子類、おせんべいなど食べ過ぎないように。
- ・夕食後の果物は注意です。
- ・水分補給はしっかりと。
- ・食後は身体を動かしてみる。
- ・早寝・早起き。



～奥田管理栄養士より～

《風邪を予防する食べ物》

ネギ＝辛み・臭い成分、アリルに発汗作用あり。白い部分は、漢方では葱白(そうはく)と言い、熱を出して体を温める

緑茶＝カテキンが含まれ、細菌・ウイルスを殺菌する

生姜＝漢方薬に使われる、ひき始めの咳、鼻づまり、頭痛、体の冷えにも効果的。辛み成分には殺菌力あり。

《脳を元気にするために》

1. 栄養をしっかり取る
2. 五感から脳に情報を送る(感ずる)
3. 脳から情報を送る(運動する)



《神経刺激》＝神経クリーニング

- a.顔刺激＝変顔・ぱぴぷべぽ・おかめ、ひよっこ
- b.姿勢正し＝ひねり・のぱし・まるまり・そらし・ぶらぶら
- c.生活の中で＝①朝 30 秒歯茎(三叉神経)を刺激、②お風呂で 3 点(顔・掌・足の裏)シャワー、③耳かきは前(三叉神経)と後(口からのどの奥)を刺激、④料理、洗濯はかかと立ち(ふくらはぎの刺激)、⑤買物では 50 円玉を使う(指先への刺激・財布の中の 50 円を探す)



《クイズ3》

姿勢正しにより、脳が元気になるものはどれ？

- 1) 体のひねり、2) 腰全体のひねり、3) 首の後屈

《クイズ4》

脳を若返らせるのに正しいものはどれ？

- 1) 歯茎を刺激すると運動神経が若返る
- 2) シャワーを浴びる時は、なるべく長くあびる
- 3) 耳かきをするときは前壁に注意を払っている

《クイズ5》

神経を刺激して若がえらす正しい神経クリーニングはどれ？

- 1) 両足、頸部、顔面、
- 2) 姿勢、顔面、指先刺激、
- 3) 両側足の裏、毛髪、両手掌

最優秀グループは、工藤医師のサイン入著書をゲット！ 2位グループは医師会のボールペン！



【クイズ解答】

3. は1)
4. は3)
5. は2)