

脳楽習 便り

令和4年5月号

言語サービス ミカタ市川

船橋市北サービスセンター

指定管理者：(有) ミカタ



今月の『脳楽習』「母の日に寄せて」

あか
赤いカーネーションの花言葉は、
つぎ
次のどれでしょう？



- ① ^{へいわ} 平和
- ② ^{じゅんすい} 純粹
- ③ ^{はは} 母 ^{あい} への愛

今月のワンポイント ～QOL：生活の質とは～

QOLとは、**Quality of Life**の略称。自分自身の生活に「幸せ」「満足」「充実」を感じている状況は、QOLが高いと言えます。「自分らしく、より良く生きる」=QOL：生活の質を高める要素とは？

QOLを高める要素

栄養不足・食生活の乱れ → QOL低下

- * 「**話す**」 家族・友人・仲間・関わる人々と話をする
- * 「**聞く**」 身近な人の話・テレビ・ラジオ等、人の話や声を聞く
- * 「**見る**」 テレビ・花・絵・景色・写真等、楽しみつつ見る
- * 「**食べる**」 美味しいもの、好きなものを健康的に食べる
- * 「**関わる**」 仕事・家事・趣味・勉強・運動等の活動をする



五感を鍛え、脳を活性化させよう

聴覚：虫の声・人の声・好きな音楽に耳をすまそう

視覚：文字や絵の他に、空・星・花など自然物に目を向けよう

味覚：好きなもの・旬のものなど、味わおう

嗅覚：飲食物・植物・ハンドクリームなど、匂いや香りをかごう

触覚：身の回りの物、自然物など、意識して触ってみよう

五感で感じることは、外からの情報を分析する脳の働きです。
意識して五感を働かせると、脳が活性化します。

