

脳と身体はつながっている!?

世界中で  
大注目!

# 脳力アップで健康作り

脳からイキをキ  
健康新聞  
令和5年

脳と身体の関係

比島さん脳は、ただ  
考えたり、話したり  
するだけに終わる  
と思っ、いませんか?  
実はもっと大切な  
役割があるのです。  
ぼくのお母さんは  
8年前、原因不明の  
病気になるりました。  
フラフラしたり、胸が  
バクバクしたり、耳鳴り  
がして、動けなくなりまし  
た。病院で検査しても、  
悪い所が見つかりず、  
お母さんは整体や鍼  
を打、て治りようを  
始めました。  
そこで分かったのは、  
脳が疲れていると、  
いうことでした。  
どうして脳は、  
疲れてしまったのか!

脳が疲れる仕組み



大きなストレスほど大脳を  
あぶくし、間脳にも悪い影  
きょうを与える。その結果、  
自律神経がみだれ、身体の  
調子が悪くなる。脳の疲れは  
ストレスが原因で起きている  
ことが分かった。

大脳は、大脳皮質と大脳辺  
縁系の2つがあり、働きまじ  
と、大脳皮質にストレスが  
溜まってしまふ。

発行者  
草ヶ江小学校  
五年四組  
梅津志成

おすすめ  
10分で脳を元気にする方法

① 早歩き

脳の血流が増え  
アイデアが生れ  
やすくなる。

② ダーク  
チョコレート

フラボノイドとい  
植物成分が  
体に良い。

③ 背筋を  
伸ばす

脳への血流が  
よくなり、やる  
気が一気に出る。

④ ブルーベリー

フラボノイドや  
ポリフェノールが  
たくさん入ってる。

⑤ ゲーム・パズル

脳トレを行うと、  
集中力が上がる。  
記憶力も良くなる。

⑥ お香・アロマ

香りはストレスを  
和らげ、心を  
落ち着かせる。

⑦ めい想

静かな部屋で  
10分間目を  
閉じる心が  
落ち着く。

⑧ ありがとう  
と言う

前向きな言葉を  
使って楽しい  
気分になる。  
ストレスも減る。

今から、ぼくにできること  
いつもは取ずかしくて言えな  
けどお父さんや  
お母さんに「ありがとう」と  
伝えてみようと思う。  
妹とも仲良くして、お母さん  
がニコニコしてくれる  
よっかんばってみようと思  
いました。