

今回のテーマ: 「5行日記」で脳機能を維持しよう!

日記が習慣になっている方も、そうでない方も、その効果を知ること、継続することの大切さに気づき、また、新しいことを始めるきっかけにつながると思います。

○「5行日記」の方法

就寝前に、①天気

②体調(排便の有無など)

③食べた物

④何をしたか

⑤1日の感想をノートに書きます。

*感想にはできるだけその日の良かった出来事を見つけて書きます♪

今日は晴れてたな一



○「5行日記」の効果

①脳機能の維持・向上

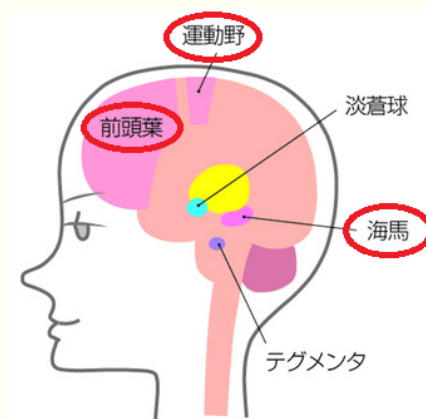
自分の手で文字を書くことで、脳の様々な場所を使います。

- ・海馬：1日の出来事を記憶に留めておく
- ・前頭葉：1日の出来事を5行の文にまとめる
- ・運動野：文字を書くために指令を出す

②自律神経を整える

寝る前に1日の出来事を振り返り、その時の感情を書き出すことは脳にとって良い刺激になります。

うれしかったこと・楽しかったこと・感謝したいことを書き留めるように意識することで、温かい気持ちのまま就寝することができ、睡眠の質も改善します。また、良い出来事を日頃から探すようになるため、気持ちも前向きになる効果もあります。



文字が書けない方は、眠る前に一日を振り返り、思い出してみましょう。気持ちよく眠りに就き快眠を促します♪

次回は 食事 についてのコラムです。お楽しみに!