

今回のテーマ：読む薬 ～読書こそ万能薬～

◎ストレスを軽減するランキング1位は読書☆☆

6分間の読書で68%のストレスを軽減する効果があるとの報告があります。次いで音楽鑑賞61%、お茶やコーヒー54%、散歩42%と続きます。今回は、読書の効果について紹介していきます。

◎読書は最高のリラックス法☆☆

面白い本に夢中になることで、日々の生活の心配事やストレスから一時的にでも離れることができます。本の著者のイメージする世界に思いを馳せ、登場人物に感情移入することは、心の柔軟性を高めることに繋がります。日常生活においても、変化に対応するチカラを高めてくれます。



◎読書は脳年齢を若返らせる☆☆

一冊の本を読むには、登場人物やストーリーを記憶する必要があり、先を予想したり登場人物の言動や決断の裏にある事情をあれこれ推測したりしながら楽しんでいます。このような活動は、脳の神経細胞のネットワークを増強し、脳機能を改善することが複数の研究で明らかになっています。

つまり、読書は脳機能を高め、物忘れの防止にもつながるのです。

◎読書を楽しむコツ☆☆

- ①読書が苦手な人は、1冊読み通そうと思わない
(気になるところから読んでみる)
- ②本を持ち歩く
(スキマ時間に読んでみる)
- ③寝る前の習慣にする
(睡眠の質を高める効果もある)

