



ふれディア治療院



全国相談窓口 ☎ 0120-116-017

発行/ふれディアグループ本部 編集部
〒356-0004 埼玉県ふじみ野市上福岡1-2-4木村ビル2F

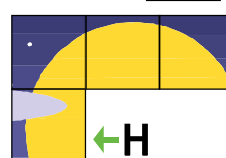
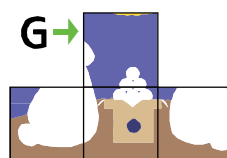
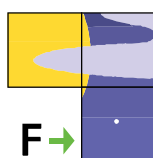
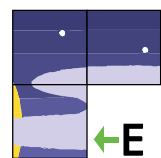
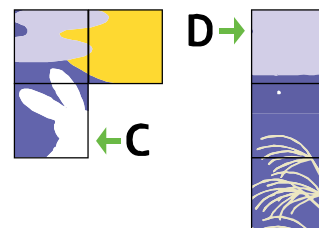
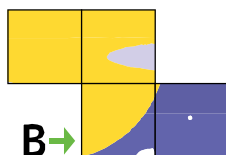
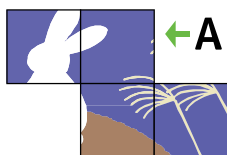
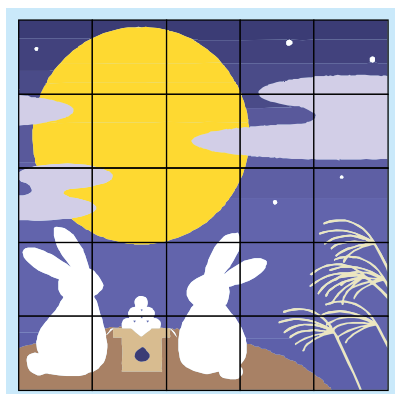
こんにちは、ふれディア通信編集部です。暑さもようやく落ち着き、体を動かすのが心地よい季節になってきました。そんな10月には、「スポーツの日」があります。もとをたどれば、東京で最初のオリンピックが開かれた日にちなんだ祝日「体育の日」でした。「スポーツの秋」という言葉もすっかりおなじみですが、「運動を始めようと思っても、なかなか続かない」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。ジムに通ったり、ランニングを始めたり、新しく道具をそろえたり。いざ運動を始めようすると、少しハードルが高く感じることもあります。私自身も、「今日から運動しよう」と決めたものの、しばらくすると元の生活に戻っていた…という経験もあります。そんな私が最近あらためて感じているのが、特別なことをしなくても、日常の中で少し体を動かすだけでもいいのだ、ということです。たとえば、いつもより少し遠くまで買い物に出かけたり、近所をひと回り歩いてみたり。まとまった時間をつくらなくても、10分ほど歩く時間を見つけるだけなら、比較的取り入れやすいのではないのでしょうか。10月は、散歩にも気持ちのよい季節です。夏の厳しい暑さが少しずつ落ち着き、風にも秋らしさを感じられるようになります。同じ道を歩いても、公園の木々が少しずつ色づいていたり、空の様子が変わっていたりと、季節の移り変わりに気づくことがあります。「運動をする」と考えると少し気が重くても、「秋の空気を感じに外へ出てみよう」くらいなら、気軽に始められるかもしれませんね。もちろん、天候や体調によって外へ出にくい日もあります。そんな日は、テレビを見ながらかかとをゆっくり上げ下ろししたり、家の中を少し歩いたりするだけでも、体を動かすきっかけになります。スポーツの日だからといって、何か特別な運動をする必要はありません。天気の良い日に、いつもよりほんの少しだけ歩いてみる。そんな過ごし方も、秋らしい楽しみのひとつではないのでしょうか。これから少しずつ夕暮れも早くなります。外を歩く際は、明るい時間帯を選んだり、周囲から見えやすい服装を心がけたりしながら、どうぞご自身のペースで秋の風を楽しんでみてください。

“脳トレーニング”で脳年齢を若く・脳を活性化!



1つだけ余るピースはどれでしょう

A～Hのピースを並べて左の図を完成させてください。このとき
1つだけ余るピースがあります。それはどのピースでしょうか?



“解答”は他のページに載っています。答えがわかるまでじっくり考えることが脳の活性化につながります!