



FERNA 通信 vol.3

～大切なあなたとご家族と健康のための情報誌～

2025

8

August

今月の特集

やる気が出ないのは「脳疲労」が原因かも!?



人間の脳の構造は、約5000年前からほぼ変わっていないと言われています。しかし、現代社会ではスマートフォンやインターネットの普及により、脳の処理しなければならぬ情報量が爆発的に増えています。これは、まるで「バッテリー容量の変わらない古いスマートフォンに、最新のアプリを大量に追加し続けた状態」です。この情報過多が、現代社会特有の脳疲労を引き起こす原因の1つと考えられます。脳疲労は身体の疲労とは違い、自覚しにくいのが特徴です。SNSやゲームを見ているだけでも脳は絶えず情報処理をしており、知らず知らずのうちに疲労が蓄積します。主な症状として、

「何となく頭がぼーっとする」「集中力が持続しない」「物覚えが悪い」「イライラしやすい」などがあり、自分の能力が低いと誤解する方も少なくありませんが、それ脳疲労のサインかもしれません。脳疲労を改善するには、意識的に脳を休ませる時間を作るのが最も重要です。①選択肢を減らす。かのスティーブジョブズが毎日同じコーディネートにしていたのは、些細な選択に脳の消費を防ぎ大事な事に集中する為だったそうです。②携帯やパソコンからはなれ情報を遮断する。③自然に触れる散歩をしながら、景色や風を感じるなど五感使うと脳はリフレッシュします。④お風呂に漬かるなど体を休める時間を増やす。これらの対策をして集中力・思考力そして心のゆとりを取り戻しましょう。

ごあいさつ

今年も自宅から花火大会を楽しみました。下の方で上がる花火は、少し見えないうち2階の部屋からは大きな花火がドーン!と間近に見えます。人込みで場所取りもしなくて



いいし、クーラーの効いた部屋でビール片手に見られるのは、とてもありがたい時間です。そういえば、ずいぶん昔に東海地区に転勤していた時も、部屋から花火大会が見えていましたし、前に住んでいた奈良市内の家では、若草山の山焼きや、お盆の送り火がリビングから眺められました。どこに住んでも季節の行事を自宅から楽しめる環境に恵まれているなとしみじみ思います。外にでてみる迫力もいいけれど、家でゆったり味わう花火大会や送り火にはまた違った良さがありますね。ちなみに、今まで8回ほど引越しをしてきました。多いのか少ないのか分かりませんが、「引越したい!」と思ったことは1度もないのに、何だか地味に引越しの多い人生だなあと最近しみじみ感じます。

今月のできごと

- 8月1日 水の日
- 8月3日 司法書士の日
- 8月12日 世界ゾウの日
- 8月19日 世界写真の日
- 8月25日 川柳発祥の日
- 8月28日 テレビCMの日

1953年(昭和28年)のこの日初めて日本のテレビでCMが放送されました。が正午をお知らせします」という現在のセイコーによる時報でした。



今日の プチ情報



“ととのう”って結局なに?サウナの科学

数年前からサウナブームで、サウナ愛好家が使う「ととのう」という言葉を耳にすることが増えました。漠然と、「サウナで気持ちよくなった状態」だと思われがちですが、実はこれ私たちの身体の仕組みと深く関係した、とても科学的で奥深い体験なのです。「ととのう」を体験するには、サウナ愛好家が推奨する「サウナ→水風呂→外気浴」という3段階のサイクルが鍵になります。この一連の流れが、私たちの意志とは関係なく働く「自律神経」に虚的な変化をもたらし、究極のリラックス状態を生み出すのです。

サウナで自律神経が「ととのう」メカニズムとは↓

- ① サウナ(高温浴)⇒まず、高温のサウナに入ると、体が温まり血管が拡張し、リラックスを司る「副交感神経」が優位になり始めます。しかし、体がしっかり熱くなると、今度は活動や興奮を促す「交感神経」が徐々に優位になります。この切替わり時に、サウナ室を出るのがベストタイミングです。
- ② 水風呂(冷却)⇒次に冷たい水風呂に入ると、急激な温度変化で、交感神経がさらに強く働き、血管がキュッと収縮し身体の深部が温かいのに表面は冷たい、独特の感覚が生まれます。
- ③ 外気浴(休憩)⇒そして外気浴。ここで、強く働いていた交感神経から一気に副交感神経へとスイッチが切り替わります。収縮していた血管が広がり、血液が全身を駆け巡るような心地よさが訪れるでしょう。この「血液が巡る感覚」と、自律神経が大きく揺さぶられた後に訪れる究極リラックス、ある種のトランス状態に近い感覚こそが、「ととのう」の正体なのです。このセットを3回程度繰り返すのが理想的ですが、体調や血圧には十分注意して、無理なく楽しんでください。サウナが苦手な方も、心身のリフレッシュに素晴らしい効果をもたらしてくれますよ!ちなみに私は苦手なのでやりません(笑)

Special menu

ごはんがすすむ! アボガド豚しゃぶ

【材料】2人前

しゃぶしゃぶ用肉 200g・アボガド1個・カイワレ大根1パック

【タレ】醤油大さじ2・ごま油大さじ1・お酢小さじ2
てんさい糖(砂糖)大さじ1・すりおろしニンニク小さじ1

- ① アボガドとカイワレ大根は食べやすい大きさに切り、しゃぶしゃぶ用肉は湯がいておく
- ② ボールに1を入れてタレを入れてよく絡ませたら最後にゴマを振って完成です。



編集後記

咀嚼は体に与える影響が大きく、回数が多いほど様々なメリットがあります。まずは歯ぐきの血行が良くなることで歯の健康を保ち、唾液が増えることで歯周病や口臭の予防になります。更に、よく噛むことで満腹中枢が刺激され肥満予防にもつながります。咀嚼は脳の血流も良くすることから、咀嚼が多い人は脳が活性化しやすくなります。こうした咀嚼ですが、現代は柔らかい食べ物を中心に回数も減少の一途。1食あたりの回数は、弥生時代の4000回から江戸時代には約500回まで減り、戦前までは変化ありませんでした。ここ40~50年で一気に減少して約600回。とはいえ食べ物を変えるのは現実的ではありませんから、おしゅぶり昆布などを上手く使って噛む回数を増やすのがオススメです。

発行

Detox salon FERNA(定休日毎週水曜日)

住所:奈良県生駒市辻町771-17

TEL: 070-6472-8526

FERNA 通信が不要な方は、お手数ですが LINE もしくはショートメールなどでご連絡くださいませ。直ちに発信を停止いたします。

ご予約はこちらから



公式 LINE



ホットペーパー
ビューティー