

※この寿楽だよりは、当店の特別なお客様のみに
限定してお送りしています。

寿楽だより (第24号)

H28.7.1



店主 甲斐田 功
割烹 仕出し 寿楽 (☎ 0957-53-6181)

ラジオを聴いて老けない脳を手に入れましょう！

なぜラジオを聴くことが脳にとっていいのだろうか。

「音声は耳から入って脳幹と言う場所を通り、側頭葉に入って言語認識されます。ラジオは、さまざまなことを想像しながら聴くので、聴き終わった後に脳が広い範囲で活性化することが実験でわかっています。

たとえば、ラジオで車の衝突事故のニュースが読まれたとする。ニュースを聴き、どれほど悲惨な事故だったのかを思い浮かべることで、側頭葉から後頭葉を活性化させる。事故現場に漂う油の匂いなどの想像を膨らませることで、前頭葉から側頭葉を活性化させる。炎上している炎の熱さを思い浮かべ頭頂葉を活性化させる。こうして、一つのラジオニュースを聴くことで、脳はぐんぐん働くようになる。

— “ながら族” のすすめ —

ラジオには、聴きながら家事や車の運転など別の作業が同時にできるという利点がある。この二つの動作を一度に行うことが、脳にとっては負担となり、その結果、脳を鍛えることになる。一方、テレビもある程度集中して観ているように思えるのだが、視覚情報が多すぎるために脳は働く必要がないと判断して怠けてしまい、活性化するにはいたらない。

期間限定メニュー (1日10食限定 1,450円+税)



文月ご膳

- ・ 冷ヤッコ
- ・ 焼ナス
- ・ 刺身
- ・ ブタしゃぶ
- ・ 冷しそば
- ・ ご飯
- ・ みそ汁
- ・ 香の物

ことば遊び

世の中は澄むと濁るで大違い
 人が茶(チャ)を呑む 蛇(ヂャ)が人を呑む
 刷毛(ハケ)に毛があり 禿(ハゲ)に毛がなし
 福(フク)は徳(トク)なり 河豚(フグ)は毒(ドク)なり

開運福寿の秘傳

「心の鏡の巻」

淡路島七福神総本院
 秘佛開運大黒天
 霊場 蓮台山 八淨寺

- 一、高いつもりで低いのは 教養
 - 二、深いつもりで高いのは 気位
 - 三、浅いつもりで深いのは 知識
 - 四、薄いつもりで厚いのは 人情
 - 五、多いつもりで少ないのは 分別
- 右條々自戒自照

よくある病気と予防 「認知症」

2010年の厚生労働省調べでは全人口のうち200万人が認知症を有しているとされています。2020年には292万人になり、65歳以上では15%、85歳以上では27%に達するといわれ、4人に一人は認知症であることとなります。

どうしてなるか？

認知症にはいくつかの種類があり、現在、アルツハイマー型認知症が全体の50%、レビー小体型認知症20%、脳血管性認知症15%、その他(前頭側頭葉変性症など)の認知症15%となっています。原因は何かというと、脳血管性以外はほとんどわかっていません。

予防法は？

実は、有効な予防法も見当たりません。しかし、一般的に食事と運動が有効であるとされています。食事に関しては、抗酸化物質を含む食品を摂取すると良いとされています。つまり、ビタミンC=野菜(赤ピーマン、芽キャベツ、ゴーヤー、ブロッコリーなど)、ビタミンE=魚類(アンコウのきも、スジコ、アユ、イワシ、イクラ、タラコ、ウナギなど)、βカロテンを含む食品=野菜(カボチャ、ニンジン、モロヘイヤ、アシタバ、春菊、ほうれん草など緑黄野菜)

法事と法要の違いは？

仏教信仰の薄らいだ現代では、「法事」「法要」ともあまり区別されず、亡くなった人を弔う行事を指す言葉として使われることが多くなりました。そもそも「法要」とは、仏になった故人を偲び、冥福を祈るために住職にお経を上げてもらうことです。一方「法事」とは、法要の後の会食を含めた行事全体を指す言葉です。