

えいよう通信



～3年目！コロナとの共存で変化したこと～

令和4年4月、新しい年度がスタートしました。コロナとの共存も既に3年目に突入しています。もううんざりと仰る方も、参った！降参…(≥▽≤)の方も、いやいやこれからが正念場！と気合に満ちた方も、皆さん本当に日々の感染対策とプレッシャーに立ち向かうストレスの解消、お疲れ様です。

そんなストレスフルの生活の中で、変化せざるを得なかったことも沢山あったと思いますが、いかがでしょうか。今回は、最近目にした記事から『帰宅後の過ごし方』について3つご紹介させていただきます。

帰宅後、皆さんはどの様に過ごしていらっしゃいますか？TVを観たり、友人と電話、音楽を聴いたり、趣味に没頭という方もおられるかもしれません。夜は朝よりも時間が取れるとき。ここでは、夜の習慣について科学的根拠も交えながらお伝え致します。

<<読書をする>> 世界的トップリーダーに読書家が多いのはよく知られていますよね。

私の知人の経営者の方々も読書家が多いです。多忙な彼らは読書の時間をどの様につくり出しているのでしょうか。答えは『夜』。例えばMicrosoft創業者ビル・ゲイツ氏は毎晩就寝前の1時間を読書に当てているとか。

見方を変えて、イギリスの大学が行った研究では、音楽を聴く・温かいお茶を飲む・散歩するなどのリラクゼーションよりも、読書の方がストレスの軽減に役立っているという結果を得ています。読書によってストレスが何と**68%**も軽減されたそうですよ。また、就寝前の読書は**記憶の定着**という視点からも理にかなった習慣ですね。

<<マインドフルネスする>>

Appleの共同創業者の1人、スティーブ・ジョブズ氏は1日の終わりに『瞑想』をして過ごしているそうです。

アメリカ精神医学学会会員の久賀谷亮氏によると、マインドフルネス瞑想には、リラックス効果があり脳の疲労を癒すそうです。様々な研究から脳の灰白質密度が増加しており、興味深いことに変化が著明だった場所は 海馬・後部帯状皮質・小脳・側頭頭頂接合部。これらの脳の機能は、記憶処理や感情のコントロールを担う領域です。

毎日のマインドフルネス瞑想の習慣で、脳を癒しながら脳を育てる！(≥▽≤)事が出来そうです！



マインドフルネス瞑想

<<明日の予定を書く>>

帰宅後、仕事モードをオフにするために、『明日の予定を書き出し』てみましょう。神経科学者のダニエル・J・レヴィティン氏によりますと、人は何かを気にしているとその事を忘れずにいようと、脳が緊張状態になるのだそうです。イベントの前日に楽しみで眠れないという経験、何方にもありますよね。逆に心配事がある時も同様です。脳の灰白質は常に活動することになり、休まず睡眠中の記憶定着にも影響を与え兼ねないのだとか。そんな心配事のループを防ぐ



ために、『その日を締めくくる儀式』を行い、『今日やるべきことは終わったよ』と脳に知らせ、オフモードに切り替えることを、コンピューターサイエンスの専門家であるカル・ニューポート氏が推奨しています。この『儀式』を習慣にしてみてもいかがでしょうか～(≥▽≤)



皆様お花見しましたか？

私は地元のマイ神社で桜を見て来ました。無風なのにヒラヒラ舞う花びらは綺麗でしたよ。花冷えなんて言いますので、どうぞご自愛くださいね。今月ももはや栄養通信でない・・・(▽▽) 小林