

長寿社会と言われていま
す。足腰丈夫で元気なお年
寄りが増えたと実感します。
だからこそ認知症になって
家族に迷惑をかけたくない
と思う人は多くいらっしや
るでしょう。令和元年、GW
も間近です。せっかくです
から連休などを利用して旅
行を計画してみたいかが
でしょうか。
旅行は、計画↓実行↓回顧
の三段階で構成されている
そうです。

Vol.130

院長 関の

Face to Face

2019年4月1日発行

オリジナルな旅行で脳を鍛えよう



旅の想像を膨らますと脳内
のドーパミン分泌が促され、
若返りホルモンが出てきま
す。脳を鍛えるには丸投げ
のツアーは避け、多少の無
駄やリスクには目をつむり、
可能な限りオリジナルな旅
行がいいでしょう。調べたり、
比較したり、日程を組んだり、
交渉したり、手配したり：
と段取りを組むのは知的な
作業です。ほどよい緊張は
生活に刺激を与え、体調管

理や荷物の準備、身なり等
に普段より気を配ります。
残していく家やペット、家
族や仕事など諸々の段取り
もしなくてはならない…。
頭をフル回転させいよいよ
実行です。失敗も成功も、思
い切り楽しむ。沢山歩いて
笑って驚いて感動して癒さ
れる。まさに英気を養います。
そして帰ったら旅の整理。
荷物の整理はもちろん、お
土産を渡したり、アルバム
を作ったり、ブログを書い
たり。そしてそれらを見返
すことで、その時の状況を
ありありと思い出します。
この繰り返しですが記憶力のト
レーニングになるのです。

◇ 関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院 院長

代替医療の総合治療院としての
確立を目指す。タイトルの「face
to face」は「患者さん自身と向き
合って患者さんの症状と闘う」こ
とを願ってつけた

※毎月一日の発行です