

# こころの森メッセージ

## 湘南伊勢原 家族のように大切な存在

理念：家族のように大切な存在として、素敵な個性を咲かせて、一緒に幸福の道を作る  
基本方針：自分が受けたい医療、家族を受けさせたい医療、それを提案する

メンタルクリニックさとう



### 脳の調教の基本

脳細胞を活性化させるためには、運動に限ります。

散歩、筋トレ、ストレッチなど運動すれば、脳細胞は体の動きと共に動きます。

脳細胞を休養させるためには、睡眠に限ります。

起床時刻は一定にして、リズム良い睡眠をすることによって脳はリフレッシュ出来ます。

脳細胞を成長させるためには、栄養に限ります。

ミネラル、ビタミンはもちろん、お魚の油であるEPA, DHA は脳の細胞が大好物な栄養です

つまり、運動、睡眠、栄養の生活習慣が大切。

令和6年11月



### 脳はじゃじゃ馬、調教すれば名馬になる

脳科学が進歩して、脳の正体がわかって来ています。

脳は黙っていればなにもしない、ナマケモノなんです。

脳はいつものんびり働きたくないと思っています。

脳はミスや勘違いは当たり前であり、誤動作することも多いのです。

脳をそのままにしておく、脳のやりたい放題になって、人生が無駄になります。

じゃじゃ馬も、調教すれば、名馬になるように、自分の脳を使いこなすことが必要です。

脳の調教はどするのか。

1. 時間をたっぷりかける
2. 経験をたっぷりさせる
3. たまには苦勞をさせる
4. 良い生活習慣を与える
5. ご褒美をあげる

これらを基本として脳を調教して名馬に変えましょう。

脳が名馬になれば、人生の成功を引き連れて来ます。脳は上手く使えば素晴らしい人生になります。