

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。

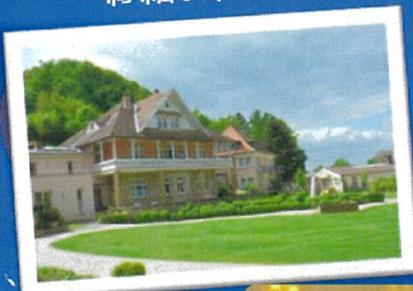
起床時刻は一定にして、リズム良い睡眠をすることによって脳はリフレッシュ出来ます。

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と、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。