



木々の緑がまぶしいこの頃、さわやかな日が続いていますね。  
 昼間の日差しには十分注意してお過ごしください。

生活環境改善サービス レイス治療院

## 健康法

## 川柳を作って脳を活性化！



ペンと紙があれば、いつでもどこでもできる川柳。季語をいれなくてもいい川柳は気軽にできる趣味として親しまれています。そんな川柳ですが、脳の活性化に良いことをご存知でしょうか？今回は、脳トレとしての川柳をご紹介します。

### 川柳が脳を活性化させる理由

#### ①日常生活で気づきを探す

何気なく見ているニュースや日常の出来事も川柳のネタになります。身の回りに目を向けることは、脳を活動的に働かせることに繋がります。

#### ②伝えたいことを5・7・5にまとめる

出来事を5・7・5にまとめて文章を作る作業は、活発的に前頭葉を働かせます。

#### ③できた川柳を手で書く

手を使って書くという作業は、一時的に書きたい文章を記憶しアウトプットするという記憶力のトレーニングになります。

### UP さらに脳を活性化！

#### ✿ テーマに沿った川柳を考える

川柳を考えることに慣れてきたら、テーマに沿った川柳を考えてみましょう！

#### ✿ 身体を動かしながら川柳を考える

ウォーキングやその場で足踏みをしながら川柳を考えてみましょう。運動中は脳の血流が増加している為、より脳を活性化させることができます。

いかがでしたか？これを機に川柳を作成してみたいか？レイスだより読者様からいただいた川柳を裏面にのせておりますので、ぜひチェックしてみてくださいね！



## ～こいのぼりの由来～

江戸時代、武家では世継ぎの出生を祝い、家紋の入ったのぼりを立てていました。これを見た町人たちが立てたのが「こいのぼり」だといわれています。こいのぼりは「登竜門の滝を登りきった鯉は竜になる」という中国の伝説になぞらえており、困難を乗り越え立派な男の子に育ててほしいという願いが込められています。



## 今月のツボ ～足臨泣～

あしりんきゅう

目覚めがすっきりしない方におススメのツボです。足の小指と薬指の間をたどった骨と骨が合わさる部分のくぼみにあります。



腰痛や偏頭痛にも効果的です。痛みを伴うツボなので、優しく押しましょう。