２０２６年１１・１２月号　Vol.４７

いこまういふ

・・・ココロとカラダに彩りを・・・

冬の「脳疲労」にご用心！

寒い季節に増えがちな「なんとなくの疲れ」ありませんか？

「脳疲労」は、睡眠不足やストレス、情報の受け取りすぎなどで
頭が疲れたように感じる状態を表す言葉です。
「頭がぼんやりする」「集中しにくい」「何をするにもおっくう」
などと感じることがあります。
また、毎日同じことの繰り返しで刺激が少ないと、
ぼんやりしたり、意欲がわきにくくなったりすることも。
冬は家で過ごす時間が増えがちだからこそ、
いつもの1日に少し変化をつけてみましょう。

おうち時間に、ちょっとした変化を

寒い日は家でゆっくり過ごすことも大切ですが、
その中に”いつもと少し違うこと”を
取り入れてみませんか？



「今日は違う道を散歩してみる」
「テレビやスマホから少し離れて、
音楽や読書を楽しむ」
「久しぶりの知人に電話をしてみる」
こうした少しの変化が、考えたり、
思い出したりするきっかけになります。

「ちょっとやってみよう」も小さな変化です。
自分のペースで、心地良い冬を過ごしましょう。

※「脳疲労」は正式な病名ではなく、日常的な頭の疲れを表す言葉として
使われています。日常生活に支障がある場合は、ぜひご相談ください。

▶裏面では、今を楽しむシニアの新トレンド「イマ活」についてご紹介します！

参照：https://theotol.soudan-e65.com/article/199

今がいちばん楽しい！

シニア世代の新トレンド
「イマ活」とは？



「イマ活」とは、”老後のために今を我慢する”のではなく
元気に動ける「今この時間」を楽しむために、時間とお金を使うという
シニア世代に注目されているライフスタイルのことです。

旅行やイベント、趣味など、楽しみながら新しい体験をすることで
普段とは違う刺激を受けることができます。

「楽しい」は脳にもプラス!!

旅行の計画を立てたり、はじめて訪れる場所で道を考えたり、
新しいことを覚えたり…こうした活動では、
考える・覚える・判断するなど、脳のさまざまな働きを使います。
また、楽しい体験ややってみたいという気持ちは、意欲や集中力にも
関係する「ドーパミン」にもつながっているため、楽しみながら
行動することで、自然と脳を使う機会を増やすことができます。
今年の冬は、いつもの毎日にちょっとした楽しみを
取り入れてみてはいかがでしょうか？

参照：https://career65.net/article/2025/12/08/1858/



年末年始休診のお知らせ

誠に勝手ながら、下記期間を休診とさせていただきます。

休診期間

12月29日(火) ～ 1月5日(火)

年始は**1月6日(水)**より診察を開始いたします。



生駒脳神経クリニック　www.ikoma-brain.com/　〒427-0056 島田市大津通15-2　☎0547-37-3155