

その疲れ、もしかして「脳疲労」？

「なんとなくダルい」「寝てもスッキリしない」「集中できない」

…そんなお悩み、ありませんか？

それ、もしかして脳の疲れ＝脳疲労が原因かもしれません。

現代人は常に情報にさらされ、脳は休むヒマなくフル稼働。

だからこそ、脳に“休憩”を与えることが大切です。

そんなときは・・・  マインドフルネスお勧めします！～

マインドフルネスとは？

「いま、この瞬間」に意識を向けて、「心と体を整えるリラクゼーション法」です。

 マインドフルネスの効果 

- ✓ ストレス軽減・血圧安定
- ✓ 睡眠の質 UP・免疫力 UP
- ✓ 集中力 UP・仕事の効率 UP
- ✓ イライラや不安のコントロール



1分でできる！マインドフルネス呼吸法 イスに座ったままでOK！

1. 背筋を軽く伸ばし、手はひざの上
2. 目を閉じる or やさしく一点を見つめる
3. 鼻からゆっくり「4秒吸う」
4. 口から「8秒かけて吐く（ふう〜）」
5. 呼吸に意識を向け、「今この瞬間」を感じる

→ これを3〜5回くり返すだけで、心と体がスッと落ち着きます。



たった1分！マインドフルネスワーク

＼スキマ時間に、ぜひ！／

1. スマホやPCから目を離す
2. 周囲の音に耳をすませる
3. 肩や手に力が入っていないかチェック
4. 「いま感じていること」を言葉にせず、ただ感じる

→ たった1分でも、脳がスッキリ整います。



脳健康習慣、今日からスタート！

マインドフルネスは、特別な道具も時間も不要！

まずは、呼吸から。気軽に始めてみませんか？

地域交流サロン若和屋 健康推進室