



大屋地域局保健師
小畑美由紀

右脳を使って

心豊かな人生を

人間は、持っている能力の3%しか使っていないと言われています。なぜでしょう。

人間の脳は右脳と左脳の2つに分かれていて、優れた能力のほとんどが右脳に隠れているにも関わらず、通常起きている間は左脳が主に働き、右脳の働きを抑えているからなのです。

右脳教育をすると人間の持っている能力を最大限使えるようになります。

しかし、右脳教育は単なる能

力を育てる教育ではなく、心を育てる教育です。右脳を育てると子どもたちは優しくなり、他人のことを考え、自己中心的でなく人を助け、人の喜びことをしようとするようになります。また、右脳を活性化することは、認知症（痴呆症）の予防にも効果があると言われています。それは、左脳がエゴ（自我）の頭であり、右脳はエヴァ（共生・協調）の頭であるからです。

■左脳の働き

左脳は主に仕事、知性、計算書字、言葉、論理などを受け持つ脳です。

■右脳の働き

右脳は主に趣味、創作、応用機転、注意の分配など感性の部分を受け持つ脳です。

感性豊かな子どもに育てることや中高年からの認知症を予防するためには、日常生活の中で右脳を使う時間をしっかりと確保することが大切です。

難しいことをする必要はありません。仕事が忙しい働き盛りの方も、週3回以上1時間右脳を使う生活をしましょう。最低でも1日10分以上右脳を使う生活をするのです。碁・将棋・お手玉・トランプなど家族一緒に遊んだり、音楽鑑賞・歌・スポーツなど趣味や生きがいを見つけることです。

ある調査によると、テレビだけ観て暮らす生活では、1年半で軽い認知症状態になると言われています。楽しいことをしているときは時間がとびように経ってしまいます。そんな目がキラキラ輝くような時間を、子どもだけではなく大人もぜひ持ちましょう。

やっちゃんぶっちゃん



シリーズ

みんなで作る「のびのび兵庫国体」

「ありがとうアート」で
歓迎ムードづくりを



のびのび兵庫国体は「ありがとう国体」「感謝国体」と言われ、震災復興支援への感謝がテーマとなっています。

先日、「ありがとうアート」運動を進める川西さん（三田市在住）にお会いし、ありがとうでいっぱいなのはタンクの絵を見せていただきました。

「ありがとうと書いているうちに心が温かくなります」と話されていました。

みんなが喜び「ありがとう」の言葉、家庭や地域で「ありがとうアート」に挑戦してみませんか。国体の競技会場をばタンクのありがとうアートでいっぱいにし、歓迎ムードを高めていきましょう。

リハール大会日程決まる

本番を来年に控え、今年ハリハール大会を各地で実施します。

正式競技のハンドボールでは西日本のクラブチームが参加し熱戦が展開されます。デモスポーツでは、ウォークラリーをはじめ市民参加の大会にしていきたいです。みなさんの参加をお待ちしています。

	競技種目	リハール大会	会場
正式競技	ハンドボール	7/8(金)～ 10日(日) ※第25回全国クラブハンドボール選手権西地区大会	八鹿総合体育館 和田山体育センター
デモスポーツ	ウォークラリー ダーツ パラグライダー	5/29(日) 9/25(日) 10/15(土) 16日(日)	広谷小学校周辺 おおやスポーツセンター ハチ高原、東鉢伏高原