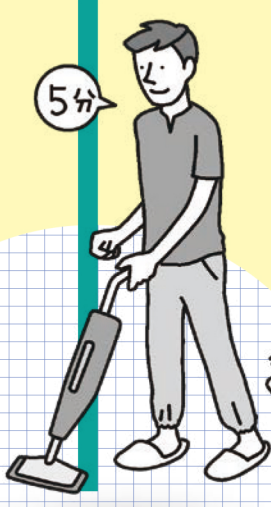


お金をかけずに 脳を元気に！

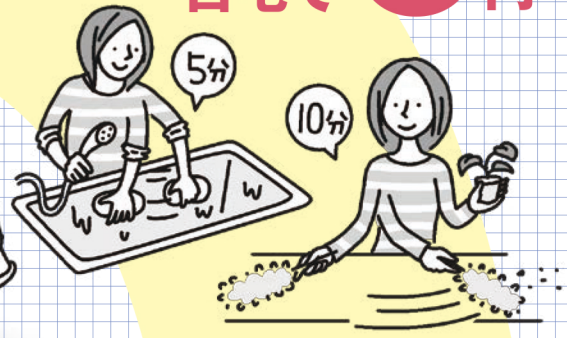
公園で **0** 円

散歩しながら今日の一句

短い言葉を組み合わせて考える俳句や川柳。少ない文字数の中で、言いたいことや伝えたいことを表現しようと言葉をあれこれ巡らせることは、とてもよい頭のトレーニングになります。散歩をしながら目にとまった風景で一句…日々の習慣にしてみましょう。

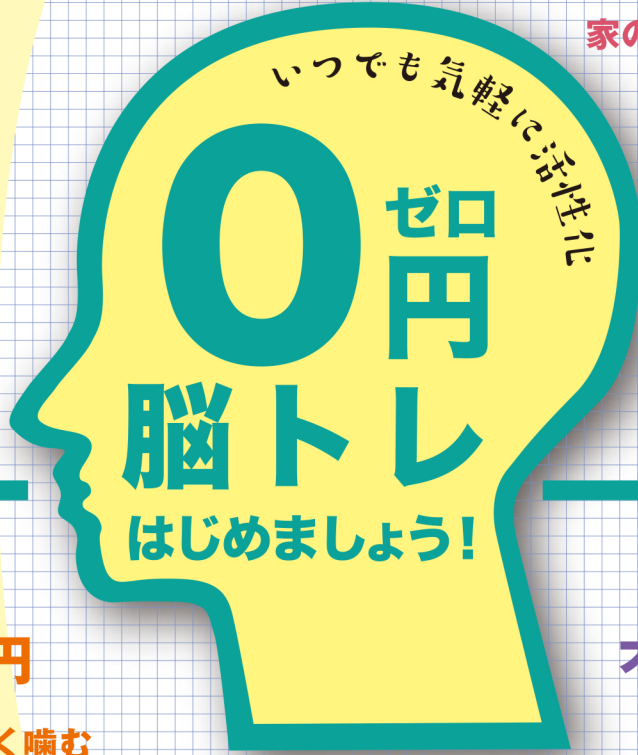


自宅で **0** 円



家の掃除は制限時間を決めて

家のお掃除や片付けは、制限時間を決めてやると脳が活性化。「5分でお風呂掃除」「リビングの片付けは10分で」など、あらかじめ時間を決めてスタート！「あと〇分」と常に時間を意識することで記憶をつかさどる「海馬」がよく働くようになります。



ランチで **0** 円

ひと口30回しっかりよく噛む

よく噛むことは消化によいことはもちろん、脳の働きにもいいことづくめ。噛めば噛むほど、咀嚼力が強化され脳内の血流がアップ。ひと口30回を目安にゆっくり食事。脳の働きが活発になり記憶力の向上にもつながります。もちろん、ランチ代は別途必要です。



オフィスで **0** 円



大事なことはメモ、メモ、メモ...

手は動かせば動かすほど、脳がよく働くと言われています。中でも文字を書くことは指先を繊細に動かすことで、集中力が増し脳はフル稼働。スマホに頼るのもいいけれど、あえて手書きでメモしてみませんか。