



夕方の日暮れてくる時間が早まり、空を見ると素敵な夕焼け、耳を傾けると鈴虫が奏でる素敵な音色が聞こえてきます。もうすっかり、季節は夏から秋になりましたね。秋と言えば、読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋と言われています。今月号では**読書**について紹介して行きます。

読書は心身の健康にいいことが判明！！

読書にはただの娯楽だけではない、健康に良い影響をもたらす利点もあります。

猛暑を乗り切った体は、思った以上に疲れやストレスを溜めています。

ゆっくり腰を下ろして本を読み、**疲れとストレスでガチガチに固まった頭や体をほぐしてみませんか！**

読書をして想像することで



大脳は想像したことを実際に経験したときのように活性化するといわれています。

※読書中の脳の様子を脳画像でみたところ、本の中の景色や音、においや味を想像しただけで、大脳のそれぞれをつかさどる領域に血流が多く流れ、脳が活性化しています。

読書は孤独を感じにくくなります。



心がリラックスし、悩みを忘れさせ、ストレス軽減にもなるといわれています。

読書で脳を刺激することで



認知症（アルツハイマー病）の予防にも役立つといえます。

※継続的に脳を刺激していると、アルツハイマー病の原因物質「ベータアミロイド」の形成を抑制することができることが判っています。

