

## 文字を書いていますか？

最近、文字を書いていますか？パソコンや携帯電話が普及している現在、文字を書く機会が大幅に減りました。もちろん、デジタル情報の方が便利ですから当然の流れなのですが、文字を書かない機会が増えていき、文字を書かないでいると、いざ、文字を書こうと思っても、文字を忘れてしまっていることもあり、特に漢字は忘れていってしまう事がよくあります。



## 文字を書いて脳の刺激

文字を書くことは色々なメリットがあります。有名なのが、脳への刺激ですね。指先を動かすことで脳が刺激されるので、記憶力がアップし、ボケ防止にも効果があると言われており、老化防止や若返りにも効果的だそうです。

また、実際に紙の上に文字を書いている間はパソコンのキーボードで字を打つよりも指先の繊細な動きによって、神経が研ぎ澄まされるので、高い集中力を維持することができます。

なので、日記やメモを書くときは、直接書き取るようにしてみましょう。日常生活で文字を書く機会は少なくなりましたが、文字を書く事は脳の刺激以外のメリットもあります。



# 文字を書くことのメリット

## 物忘れが減る

人の脳は、忘れるように出来ています。膨大な情報をすべて記憶しておく、容量がオーバーしてしまうためです。しかし、書きながら覚えるようにすると、記憶の定着が良くなり、日頃から文字を書く習慣を付けていると、忘れにくい脳になります。



## 精神を安定させる

嫌なことが重なってストレスが溜まっているなら、今の感情を紙に書き出してみましょ。 「自分がなぜ怒っているのか」「どうなれば満足なのか」といったことを書き出してみてください。そうすることで、自分自身を客観視することができるのでストレスの発散になります。

## その時の感情が記録できる

自分の考えを表現するのは、脳を活性化させることに繋がります。考えを文章にするためには、まず頭の中で文を構成しますよね。パソコンや携帯のように簡単に字を消すことはできませんから、ある程度自分の中で文章を考えなければなりません。すると、頭をフルに稼働させるため、脳が元気に活動するのです。

映画観た後や本を読んだ後など、感想を紙の上を書くようにしてみましょ。感想を考えると同時に文章も書くので、脳をかなり若返らせることに繋がっていきます。



## 介護シューズ



女性用

1 a i m y u - 6 5 0 1  
スッキリデザインで  
足元軽やか

5,280円



男性用

2 a i m y u - 6 5 0 2  
安心設計だけと  
スッキリしっか！

5,280円



女性用

3 a i m y u - 6 5 0 3  
愛らしいボタンが  
楽しさプラス

5,280円

## 歩行器5日お試しできます。



ヘルシーワンライト コンパル テイコブリトル

いろんな歩行器お試しできますので  
スタッフまでお問い合わせください

福祉用具レンタル・住宅改修の

# 武美屋

大阪市住吉区菟田 5-13-23

TEL-6697-3398 FAX-6697-3498