



平成30年11月
第166号

かけはし

ケアハウスあじさい園

URL: <http://www.ajisaien.or.jp/>

先日、オレンジカフェすいもんピアノコンサートの後、茶話会で「意志の強くなる薬がほしいわ」とすてきな女性がおっしゃった。継続の場面で必ずおこるマンネリ化には、善玉マンネリ化（面倒なことでも慣れて苦でなく続けられる）と、悪玉マンネリ化（あきてしまつて刺激が減る）があり、「意志が強い」とは善玉マンネリ化だと思ひ、池谷裕二先生の淡蒼球のお話を思い出しました。

淡蒼球は、やる気・気合い・モチベーションなど、日常生活において大切な基礎パワーをうみ出す脳の部位で、そこを活性化することで「やる気」に結びつけることができます。淡蒼球は無意識のところであり、自分の意志で動かすことはできませんが、次にあげる連動する4つのスイッチを意識することで、活性化することができ

ます。
脳は頭蓋骨の中にあるため、外のことがわからず身体に刺激があつてはじめてうごき出し、やる気がなくても身体を先に動かすことで、脳はだまされてやる気になります。これが1つめのスイッチ「からだを動かす」です。

2つめのスイッチは「海馬」です。私達の経験したことは海馬を通じて脳にたくわえられ、記憶や知恵になります。海馬は脳の社長といわれ、ちょっとくらの情報では海馬まで届かず、海馬のスイッチを入れようとするといつもと違う情報が必要となります。そこで常に物事を新鮮に感じる柔軟な心や、感動する心でいると海馬まで届きやすくなるのです。

3つめのスイッチは「テグメンタ」です。ごほうびをもらつてうれしい時に入り、目標達成時でのごほうび（好きな食べ物・品物）です。親孝行やボランティアも相手のよろこぶ顔をみて自分が役立ったという、一石二鳥の気もちとなり、「ごほうびといえます」。

4つめのスイッチは「前頭葉」、なりきることで入ります。たとえば受験の時のハチマキや貼り紙、高校野球の応援などは意識を通りこして淡蒼球に働きかけ、ねむっている力がよびさまされ、強い思いこみにより合格やホームランをも導きます。

以上ですが、「意志の強くなる薬」が開発されるまで、池谷先生の淡蒼球のお話がお役に立てれば幸いです。



11月行事予定

- ・4(日) 秋祭り
- ・6(火) 指編み教室
- ・11(日) いどばた会
- ・22(木) 食事会

《ご協力をお願い》

朝晩、肌寒く感じる季節となりました。皆様方には、**感染症予防対策**として、

- ・インフルエンザ予防接種
- ・暖房時の加湿器の可動と換気
- ・うがい、手洗い（指消毒）
- ・マスク着用

ご協力 よろしくお願い致します。



お誕生日おめでとうございます

A様 昭和 10.11.7生(83歳)



新入居様のご紹介

B様 (78歳) 10/18 ご入居
C様 (90歳) 10/23 ご入居
皆様 よろしくお願い致します。



芋ほり
十月十六日(火)
今年も皆さんにお手伝いいただき、沢山のさつまいもを収穫する事が出来ました。
さつまいもは厨房の方に蒸かし芋にしてもらおうと思つています。
どうぞ皆様、お楽しみに・・・。

