

MANA'S'S

2020 6月号 No.180

シャンプー・トリートメント
商品 10%off 7/31まで

本日は、ご来店頂き、
ありがとうございます。

6月になり、ジメジメとした、
毎日が続きますね。でも、
20時前くらいまで、明るかったり、
虫が見えたりと、夏の楽しみも、
もふふと入ってきて、ワクワクします。

脳トレ・ミッド

お から始まって、
んで終わる言葉を
考えて下さい。
3文字
例) おでん
4文字
お ン
5文字
お ン
6文字
お ン
7文字
お ン

あなたのアタマは、
固くなっていますか？

3歳を過ぎるとアタマが固くなる
とは昔からよく聞かれますが、
例えは最近、

- 友だちとの予定を間違える
- おしやべりが弾まない
- 新しいこと
- チャレンジしなくなった

こんなことが増えたら、実際に脳の
柔軟性が低下しているサインです。



脳を柔らかく保つことが、
いくつになっても充実した日々を送るカギ！

脳内の情報伝達とは、計算や思
い出。といった作業だけではあり
ません。脳が出した指令が効果ま
く伝わることで、複数の物事への
反応がうまくでき、段取りがテキ
パキできたり、会話が弾んだり、
新しいことにチャレンジする気持
ちになったりするのです。

つまり、脳の柔らかさが保て
れば、いくつになっても趣味を楽
しんだり、家族や友人、若人との
コミュニケーションを楽しむこと
ができるのです。

あなたの脳はどっちだと思いま
すか？ 60代、70代を過ぎても、す
と柔らかくアタマでいたいと思っ
る。今から、脳にいいアブラを
習慣を始めることが大切です。

意外と知られていませんが、脳
は水分を除くと約6割がアブラで
できていて、そのアブラが脳を柔
らかく保ち、脳内の情報伝達をス
ムズにしているのです。

脳の柔軟性を支えて
いるDHA・EPAは加齢により
減ってしまうことがわかってお
り、柔らかさを失っていく原因に
なっています。

あなたの脳はどっち？

新しいことにも
チャレンジ!!

若い人とも
盛り上がる!

やわらか

新しいことを
始められない...

いつも同じ話
ばかり...

同時にテキパキ
こなせない...

かちこち

アタマが冴えて
会話が弾む!

脳の健康を支えるオメガ脂肪酸

<p>ARA</p> <p>肉(豚レバー)などに 多く含まれる</p>	<p>DHA</p> <p>マグロ(脂身)などに 多く含まれる</p>	<p>EPA</p> <p>イワシ・サバなどに 多く含まれる</p>
---	---	--

