



力エルちゃん健康便り

関口整骨院 館林市仲町2-10 TEL.0276-72-5598

2019年

2月号

受付時間(平日)9:00~12:00 / 14:30~19:30

(土曜)9:00~13:00 / 休診日:日曜・祝祭日

関口整骨院 館林

検索

～脳が喜ぶコミュニケーション～ 褒める・褒められる



『報酬』を受け取ると脳が喜ぶ

学校や会社問わず、教える現場では「褒めて伸ばす」というフレーズをよく耳にしますが、検証実験により根拠があると研究発表されています。褒められるということが『報酬』として受け入れられ、脳が喜ぶ状態になります。これは、給料などの実態のある報酬と同様の価値があり「社会的報酬」といわれます。脳が喜ぶことを繰り返すことで、やる気がでたり自信がつき、前向きに取り組めるようになり、期待した成果を出すことにつながります。

キーになる脳内物質「ドーパミン」

脳が喜んでいるときは、脳内物質のドーパミンが分泌されている状態です。ドーパミンは記憶を定着させたり運動技能の制御に関わっていて、褒められたことの一連のことが、眠っている間に整理され、脳に定着して次なる成長につながっていくのです。

褒めるポイント

勉強や仕事の成果を褒めがちですが、性格、行動、能力、外見など、本人が取り組んでいることを褒めることも信頼関係を築くポイントです。

具体的に 単にスゴイといわず、○○○が得意だなんてスゴイと具体的な部分を加えて褒めましょう。

タイミング 成果を出したときにすぐ褒めましょう。後回しすると褒める効果も薄まります。

目標は低く 目標を設定している場合、最初は成果を出しやすくし、徐々に高い目標へ上げましょう。

褒める時の注意点

褒める方次第では逆効果になることもあるので注意が必要です。

- ✖ 本人の努力やセンスに関係が薄いことを褒めない。
- ✖ 他の人と比べて褒めない。
- ✖ 過剰に褒めない。
- ✖ ネガティブな言葉での余計な付け足しをしない。

褒める側にもメリットあり

相手を褒める自分自身にも良い影響があります。褒める方には、オキシトシンという脳内物質が分泌されます。この物質は、ストレスを抑制、血圧上昇を抑制、心臓機能を良好するなど、褒めることで自分の気持ちも安定し、人に対しての気持ちの部分も変化をもたらすといわれています。

褒める相手から親近感、信頼感も増していきます。

間違い探し

テーマ 「バレンタイン」

左右の絵で違うところが7ヶ所あります。

見つけてみてください。



1. 右手の手の形
2. 左手の手の形
3. 胸の心の色
4. 女の子の髪の色
5. 女の子の服の色
6. 男の子の服の色
7. 男の子の髪の色

力エルちゃん健康便り

2019年
2月号

関口整骨院

TEL.0276-72-5598
館林市仲町2-10

関口整骨院 館林

検索

座りすぎに要注意!

健康作りに 『立つ』生活

座っている間は 第2の心臓の活動が低下

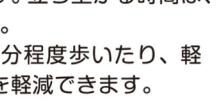
椅子に座っているときは、第2の心臓といわれる“ふくらはぎ”が活発に働いていない状態になります。長く座っていると足の血流が低下し、全身の血流にも影響して、血栓ができやすくなる状況になってしまいます。

これは、休みなく長距離を運転したり、飛行機などで長時間同じ姿勢で座ったままいると発症する急性肺血栓塞栓症(エコノミークラス症候群)になる状況と同じといえます。



座りすぎで誘発される疾患

座りすぎが原因による疾患は、急性肺血栓塞栓症だけではありません。ガン、心疾患、脳卒中、糖尿病、腎疾患、肺疾患、肝疾患、消化器疾患、アルツハイマー病、パーキンソン病などの疾患は、座りすぎが関係していることが、研究によつて報告されています。



30分～1時間毎に立ったり さらに休憩時間を活用!

長時間、座ることを防ぐために、30分から1時間毎に立ちあがることが重要です。立ち上がる時間は、3分～5分程度でかまいません。

また、休憩時間を利用して10分程度歩いたり、軽い運動をするだけでもリスクを軽減できます。



3分

5分

立つ

買い物に行こう

歩く

運動

座ったままできる 血流改善方法



座った状態が長く続いている場合は、時々座ったままできるエクササイズを行い、血流の改善に努めましょう。



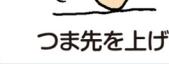
足の指でグーを作る



足の指を開く



上下につま先立ちする



つま先を上げる



ふくらはぎを軽く揉む



両手でひざを抱え足の力を抜いて足首を回す

座る仕事を立って行う

長時間座り続けることが健康に影響するということで、仕事環境での変化もでてきていて、立ちながら仕事ができる机(スタンディングデスク)を導入する企業も増加傾向にあります。

立って行うことで、ちょっと移動するが楽になって能率が上がり

たり、肩こりが軽くなったり、よ

く眠れるようになったりという経験談も多数あります。



立ちっぱなしにも注意

立ち続けることによる健康への影響の研究は、多くありません。長時間立ち続けると、不快感がでたり認知機能が低下するといわれています。

適度に座って休憩したり、歩いたり、ストレッチなどの軽い運動をするとよいでしょう。