

ヨシナカ新聞

1月号
発行所
株式会社ヨシナカ
東京営業所
TEL: 03-3555-0796

手で書くことと脳の関係

新しい年を迎え、毎年目標を決めるのですが、続いたためしがなく、その都度自分の継続力のなさに呆れ、自己嫌悪に陥ってしまっているのですが、それでもやはり何か決めないと新しい自分に出会えない（大袈裟）と思います、今年はず書きを増やそうと決めました。

理由は、年齢のせいもあるのかもしれませんが、最近物忘れが増えていることと、書きだすと脳が喜んでいような気がしたのです。

調べてみますと、書くことは、問題解決能力の向上、集中力アップ、アイデアが広がる、精神が安定する、物忘れが減る等、多くの効用があるようですが、この中でも集中力アップと物忘れが減るといふことに大変興味を持ちました。

文章を頭の中でまとめ

それを手書きした場合、右脳が刺激されるそうです。また、左脳の中でも特に私達が思考する際のこととなる前頭連合野という領域が活発に働くということです。書きだせば一字一句を『これでよいのだろうか』と考えながら書く、このことが脳にとってとても良いことなのだそうす。

物忘れが減る

書くことは脳が活性化されニューロンの連結が促進されるようです。日頃から文字を書く習慣をつけていると、記憶力が向上することによって物忘れが大幅に減少するそうです。書きだすと、「ノートのあの辺に書いてんだんだけどなあ」とイメージを浮かべながら思い出そうとする。右脳と左脳を駆使しながら考えることが脳にとって良いのかもしれない。

ステンレス豆知識 鉄道車両

最近の鉄道車両の車体にはステンレスが多用されています。ステンレスは普通鋼製の外板をステンレス製の内板に置き換えることで、錆に強く、メンテナンスが楽で、寿命が長いというメリットがあります。また、ステンレスは電磁波の誘起電流を抑える効果があり、電機部品の寿命を延ばす効果も期待されています。

私が小学生の頃、たまに父親にデパートに連れて行って貰った時は最上階にあるレストランで必ず大好物の『焼きめし』を食べていました。しかし、いつの間にか『焼きめし』はチャーハンと呼ばれることが多くなったような気がします。果たして焼きめしとチャーハンに違いはあるのでしょうか？

『チャーハン』を辞書で調べますと「中国料理の一つで、ご飯に肉や卵、野菜などを混ぜて油で炒め、塩や醤油で味付けしたもの」とあります。漢字では『炒飯』と書きま

えつ、尿酸値が・・・先月（12月）、病院で血液検査を受けました。ここ数年の健康診断結果で尿酸値が8ポイント代だったため、このまま放っておくと痛風発症の可能性や他の臓器に悪影響を与えるとの理由でした。昨年の6月の健康診断時より体重が増えていたので覚悟をしていたのですが、結果は7で、先生は不思議そうにしていました。



す。その製法も普通鋼製のものよりも異なります。ステンレスは合金の一種で、鉄とクロムを主成分としており、錆に強いのが特徴です。また、ステンレスは電磁波の誘起電流を抑える効果があり、電機部品の寿命を延ばす効果も期待されています。

『チャーハン』と『焼きめし』という名前は、中国語の『チャオファン（炒飯）』が語源とされています。さらに「チャーハン」焼きめし」ともあります。呼び方は、東日本に多く、『焼きめし』という呼び方は西日本に多いそうです。

また、卵を先に入れてからご飯を入れて炒めるのが『チャーハン』で、ご飯を先に炒めてから、卵を入れるのが『焼きめし』という分け方もあるようです。

健康診断の血液検査は前日の夜9時から食事抜きで若干の水分しか摂っていない状態での血液検査は夕方だったので、その差なのかなと思ったのですが、他に原因はないかと考えますと、これまで殆んど飲んでいなかったインスタント・コーヒー（ノンカフェイン）を一日に3杯くらい飲んでいて、もしかしたらネット