

令和7年12月 若田だより

年内も残りわずかとなりました。寒さが増すこの季節、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

今月は「脳疲労」についてのお話です。最近、集中力が続かない、眠気やイライラを感じることはありませんか？それは、もしかすると脳が疲れているサインかもしれません。特徴としては、集中力の低下、眠気、イライラ、判断力の鈍化などがあります。そんな脳疲労を和らげる3つのポイントをご紹介します。

1. エクササイズで脳をリフレッシュ

軽い有酸素運動やピラティスは脳への血流を増やし、酸素と栄養をしっかりと届けます。さらに、運動によって分泌される脳由来神経栄養因子は記憶力や集中力をサポートし、セロトニンやドーパミンの増加で気分も安定します。ウォーキングやピラティス、ヨガなどエクササイズがおすすめです。

2. 炭酸水で覚醒度アップ

強炭酸水を飲むと脳波で「覚醒度」や「集中度」が上がるという研究もあります。炭酸の刺激で眠気を抑え、血流改善も期待できます。ポイントは、無糖・強炭酸タイプを選び、こまめに飲むことです。代表の近藤は炭酸水にシークワサーを入れて飲んでおります。

3. プロテインで脳の材料を補給

神経伝達物質であるセロトニンやドーパミンは、タンパク質由来のアミノ酸から作られます。タンパク質不足は脳のパフォーマンス低下につながるため注意が必要です。摂取目安は、体重1kgあたり1.2～1.6gで、朝食時や運動後に15～25gを取り入れるのがおすすめです。

まとめると、脳疲労対策は「動く・飲む・食べる」の3ステップ！

エクササイズで血流と神経を活性化し、炭酸水で覚醒度を高め、プロテインで脳の材料を補給しましょう。

わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名)

ご利用空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	1	2	2	0	0	0

わかたリハビリデイサービス(半日型;3時間以上 定員16名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1	2	1	1	1	0
午後	3	2	3	3	2	3

若田アスリートジム(運動型1時間)pm1-2

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
空き状況	2	1	3	5	0

放課後等デイサービス わかたびじょん わかたきっず(共に定員10名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
わかたびじょん	2	0	0	3	1	2
わかたきっず	0	0	0	0	0	1

若田プロモーション オリジナルプロテイン

クリスマスセール 12月中に限り 5000円→4000円

