

ラビット通信

「脳をハックする」という言葉をご存知でしょうか。脳科学者が提唱する「脳を100歳まで成長」させるため方法だそうです。脳の機能は子どもの頃がピークで、あとは下がっていきだけ。昔からよく耳にした定説は、どうやら古い考え方だそうです。100歳前後でいきいき活躍している人もいれば、50代位で毎日疲れた顔をしている人もいるところから研究・調査を続けていくと、どうやら50代を境にその差が生まれるようなのです。脳は新鮮さや刺激が大好きです。成長するためには、毎日何か刺激して脳を喜ばせれば良いとの事です。実際の年齢から50歳引いた年を自分の年齢だと思えば良いそうです。みなさん若いですね、まだぴちぴちですよ。

脳科学者に学ぶ脳を働かせる3つのライフハックは

- 1: バランスよく脳を使うには、とにかく正しい睡眠（夜寝る事）
- 2: 認知症を防ぐ秘訣は、生活のコントロール 生活リズムを作る
- 3: なるべく1日1時間以上、1週間に10時間以上歩くこと！です。

顧客の皆様へ
点検・クリーニング会のご案内
平成30年12月22日（土）

目安ですので、ご都合に合わせてご来店下さい。

年末年始のご案内
12月30日（日）～1月3日（木）

お繰り合わせの程よろしく願いいたします。

補聴器のラビット

埼玉県狭山市狭山台1-18-11 ☎04-2001-9144
営業時間 9:30～17:30 定休日 木・日・祝日



お客様に大輪のバラを頂きました！
サイズが分かりにくいかもしれませんが
私の手のひら以上あります！



とてもきれいで
いい香りに安らぎをもらいました、ありがとうございました。

今月のお客様の声

補聴器を付けるまで、私はちょっと聞こえないだけで大したことはないと思っていました。補聴器を付けて慣れてくると、難聴は色々な場面でちょこちょこ私を阻害していました。

昔読んだ補聴器の記事に「難聴は私の人生を蝕んでいた」と書いてあったことを思い出しました。その時はオーバーな表現だなと思っていたのです。

参加した集まりで気まずくなった事、家族との会話が減った事、木の葉や小鳥の音が聞こえなかった事。今では些細な音がいとおいしく思います。オーバーでなかったと実感しています。

堀兼 匿名希望