

コロナで不要、不急の外出自粛…

そういえば誰とも話していないなあ…



1日1回以上、家族や友人、知人に電話のススメ

～ つながっ TEL 活動 ～

人とつながることで
心が元気になります！



会話(交流)と健康リスク

参考サイト：健康長寿ネット

毎日会話(交流)がある人を1とすると…

●会話頻度が月1～週1回で

要介護2以上のリスク 1.40倍

認知症を発症のリスク 1.39倍

●会話頻度が月1回未満で

早期死亡リスク 1.34倍

会話の効能

👉 会話は脳トレ

話す内容を自ら、また聴いて考え、その会話に対応(ほぼ即答)します
また、喜怒哀楽などの感情も生まれ、脳の広い範囲を刺激します



👉 口腔(舌) + 顔面筋 + 脳の活発化 🍷

脳に占める舌を動かす面積の割合は脳の中で一番大きいので、会話(舌が動く)は脳の活動を促進します。また口や顔の筋肉も使います

👉 ストレス解消 + 笑う効果(免疫力アップ) 😊

悩みがあっても、誰かに話したらスッキリした！という経験はないでしょうか？
誰かと話すことで、気持ちが整理されてスッキリし、笑うことが増えるのです

👉 人とのつながりがある = 健康長寿の秘訣 🤝

イギリスで「孤独担当大臣」が創設されたように、人とのつながりが、私たちの健康に影響を与えることが明らかになっています。私たちが思っている以上?!に、体・脳・心に良い影響を与えているのです

