

# 岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520  
岡山市中区浜 472  
岡山 EAP カウンセリングルーム  
発行責任者: 前村沙都子

Tel(086)272-8116  
Fax(086)272-0883  
<http://okayamaeap.jp>



## 「メンタルヘルスクイズ ～お年玉プレゼント～」へ 多数のご応募、ありがとうございました♪



### クイズ♪



ちょっとした気分転換やリラックスタイムとして『おやつ』  
が効果的と言われています。そんなおやつの中で次のうち、集  
中力アップに効果が期待されるものはどちらでしょうか。

- ① 柔らかいもの
- ② 噛み応えがあるもの

**正解は、②でした。**

さあ、みなさんの回答はいかがでしたか？



噛むことと脳の働きとの関係は様々な角度から研究されており、その効果  
もいろいろわかってきています。その一つが、**脳の活性化**です。例えば、野  
球選手はバッティングを行う直前までガムを噛んでいます。あれは集中力  
を高める目的もあるようです。また、私たちの生活でも、車の運転中などに  
眠気を覚ますためにガムを噛んだことがある方も多いと思います。



噛み応えがあるものなら、ガム以外でも大丈夫です。  
好きなグミや硬めのクッキーなど、よく噛めるものをお  
やつに選んで、気持ちをリフレッシュさせるとともに、  
脳もリフレッシュしてみてもいいのではないでしょうか。

参考: [http://www.nips.ac.jp/release/2008/12/post\\_13.html](http://www.nips.ac.jp/release/2008/12/post_13.html)  
噛めば噛むほど、脳は活発に — モノを噛むことに効果あり。脳波を使った研究で証明 —



厳正なる抽選の結果、「QUOカード2000円分」を5名様にお送りさせていただきます。来年の新年号でもお年玉プレゼントクイズを行う予定ですので、みなさま楽しみにお待ちください。