## ちょこっと小話!

## ジャネーの法則

### 「あれ?1年早かったな~」

なんて、思ったことありませんか?年をとるほど時間が経つのが早く感じる。言われてみればそう感じるこの現象を、ジャネーの法則と呼ぶそうですよ。

簡単に言えば生涯のある時期における時間の心理的長さは年齢の逆数に比例する(年齢に反比例する)。

例えば、50歳の人間にとって1年の長さは人生の50分の1ほどであるが、5歳の人間にとっては5分の1に相当する。

よって、50歳の人間にとっての10年間は5歳の人間にとっての1年間に当たり

5歳の人間の1日が50歳の人間の10日に当たることになる。ということ!

子供がよく言う「もっと遊びたい」や「もう帰らなきゃいけないの?」 この時、子供は、時間の経過を早いと感じているはず。 大人がよく言う「まだこんな時間か~」や「この会議長いな~」 この時、大人は、時間の経過を遅いと感じているはず。



要するに、その場の時間の経過自体は、単調だったり退屈な生活を送っている人の方が遅くも長くも感じるはずです。

50歳・80歳・100歳になっても、毎日が新鮮!

寿寿で過ごす毎日、「あー今日も早かったな」と思っていただけるよう

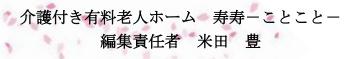
充実した生活を提供していきたいと思います(^^)/

# **2月生まれの皆様**#3# 85歳 **3月行事**ケーキバイキング 日時は未定ですが、おいしいケーキ屋さんで調達してきますね!

# 寿涛たより 2021年3月号







# コロナに負けない!筋力づくい



寿寿では、一人一人に合わせた機能訓練を実施しています。

普段はお一人で外出されていた入居者様も、外出されない間に筋力の衰えを感じてしまうのではないでしょうか 少しでも元気な筋力を維持できるよう、訓練にご参加お願いします♪



















お次は集団での体操の様子です。

まだまだ健康でいたい!体を動かしたい!という思いから、自主的に参加される方も多くいらっしゃいます♪ 毎朝ラジオ体操を実施していますが、皆様意欲的です。





ビデオを見ながらの体操!頑張っておられますよ~(^^)/

