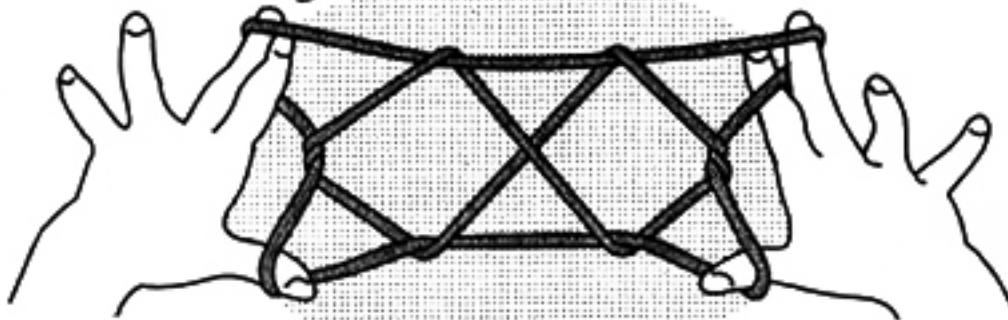


脳を活性化

指先を使おう



健康に関する情報がいっぱい遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

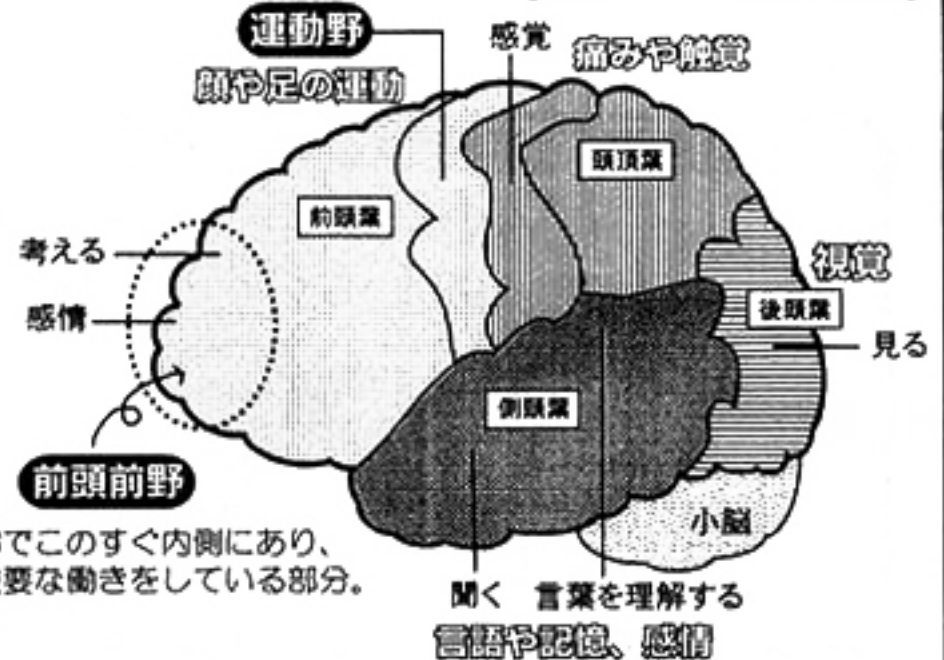
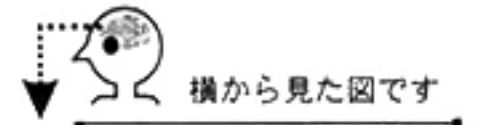
かちどき薬品グループ

脳は老化する——

年齢を重ねるとともに、だれもが経験する物忘れ、判断力や集中力の衰えは **脳の老化** によるものです。

人間の脳細胞の数は増えることはほとんどなく、30歳をピークに減少していくと言われています。しかし積極的に脳を使うことによって、脳の老化を防ぐことができます。

脳のしくみ



老化防止には **脳** のどこを 使うとよいのでしょうか？

年をとると誰でも記憶力が落ちて、忘れっぽくなります。
それは前頭葉の中にある**前頭前野**の衰えによるものです。

ぜんとうぜんや

前頭前野とは、創造力や記憶、感情の制御、行動の抑制、
集団でのコミュニケーションなど重要な働きをします。

私たちの脳は新しいことを学ぶと前頭前野が活発に働きます。また新しいものを見たり聞いたりすると、ドキドキワクワクして活発に働くという性質も持っています。

前頭前野の働きを高める

読み書きや
計算をする

5+7=□
7×8=□
15-9=□
...
□

簡単な計算問題を
1日2分ほどで
十分です。
毎日続けましょう。

積極的に人と
接する



お友達と会話を
楽しみましょう。

手や指を使う
作業をする

絵やぬり絵、
ピアノを弾く、
編み物や刺しゅう、
ガーデニング
など

指先を使う趣味を
持ちましょう。

手や指を使って 脳を活性化しよう！

手や指は「**第二の脳**」といわれるほど、
指先の運動と脳の発達には密接な関係があります。

手や指を動かすことは、脳への血液循環をよくして、
栄養や酸素の供給を増やし、脳の活性化を促進すると
言われています。

しかし、単純動作の繰り返しでは、脳はその動きに慣れ、
少ない働きで指先の動きを制御できるようになり、脳の
働きが低下してしまいます。

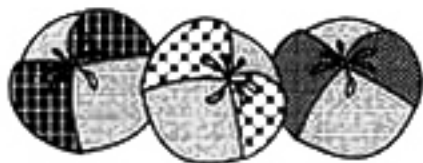


大切なのは、つねに新しい
刺激や情報を脳に与えることです

考えながら、手や指を使って物を作り
出す作業が脳を活性化するので

楽しみながら 指先を使おう!

お手玉



最近では、お手玉で遊ぶ子供をあまり見かけませんが、お手玉は両手を、特に指先を使うので脳を活性化させる遊びとして見直されています。



数個のお手玉を使うと、左右の手や玉の状態など物事の手順を考えながら行うので前頭前野が活発に働きます。

また家族や友達とやればコミュニケーションもとれて脳を活性化します。

折り紙



指先を細かく使う上、一枚の紙から出来上がりを想像しながら折り方を工夫するので、前頭前野に由来する想像力や集中力を養えるのです。

ゲーム

ジグソーパズルやオセロゲーム、囲碁、将棋など



楽しみながら前頭前野を鍛え、創造力・記憶力・自制力を向上させることができます。

楽器

ピアノなどの楽器の演奏は前頭前野が働いて認知症予防に効果があります。



ポイント 新しい曲に挑戦する、弾き慣れた曲では、前頭前野は働きません。弾いたことのない曲を演奏することが、前頭前野を活発に作用させます。



新しい曲に挑戦することが、認知症予防に役立つのです。

絵や字を書く



手で字を書くこと、やさしい計算問題を解くことも脳の前頭前野を活性化します。毎日、日記をつける、または一日2~5分程度、簡単な計算問題を解くことで脳を鍛えましょう。

料理

お買い物などの準備段階から、下ごしらえ、味付け、盛りつけなどの段取りを考えながら行うので、前頭前野が活性化するのです。

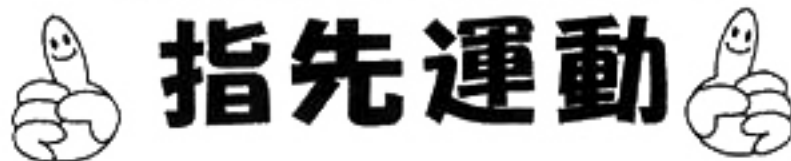


ガーデニング

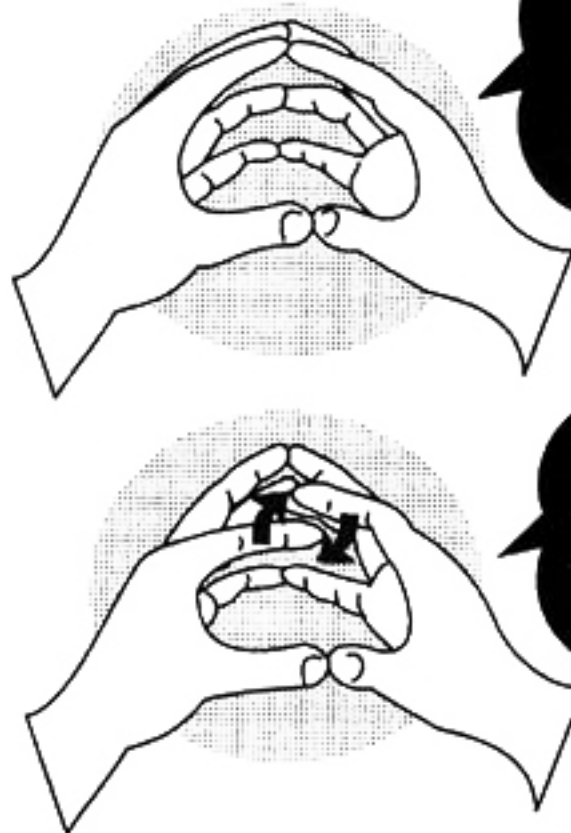
指先を使う趣味を持って、精神をリラックスさせ、毎日楽しみながら脳をイキイキとさせましょう。



道具なしで簡単!



両手を合わせた形で崩さないように注意しながら、親指から小指まで順番に、左右の指を一本ずつ回転させる指先運動です。



両手の指先を合わせ、5本の指でボールを包み込むような形にします。

1つの指を10回まわしたら、次に反対方向に10回ずつまわします。

回転させない指が離れないように、また回転させている指同士が触れ合わないよう注意しましょう。