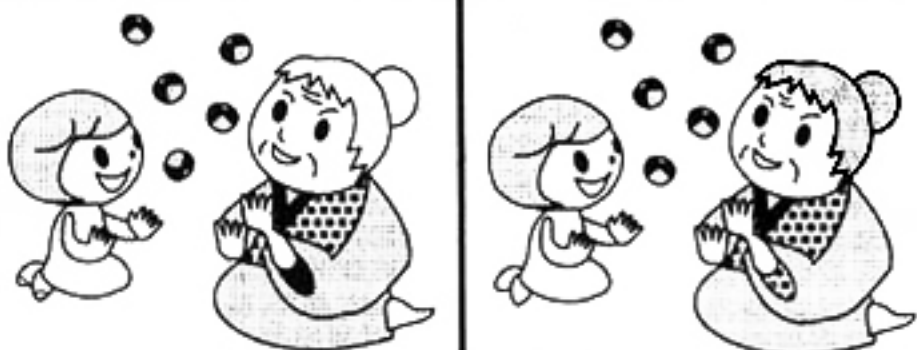


脳を活性化

頭脳編

違いは5つ。あなたは全部探せますか？



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>



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

楽しみながら、家族で
記憶力・集中力をトレーニング

頭脳編

脳の中の^{ぜんとうぜんや}前頭前野は、創造力や記憶力、集中力、コミュニケーション能力、自制力など、脳全体の働きを司る司令塔の役割を持っています。この前頭前野を鍛えて活性化することが、脳全体の機能を高めることにつながります。最近の研究で、音読と簡単な計算を解くことが前頭前野を活性化することが分かりました。

前頭前野



■なぜ音読がいいの？

声を出すことによって理解力が高まり、同時に自分の声を耳で聞くことができるので記憶もより確実になります。

■複雑な計算よりも簡単な計算の方がいい？

複雑な計算をすると、左脳の前頭前野しか使わず、右脳の前頭前野はほとんど使わないということが分かっています。しかし簡単な計算を行うと左脳と右脳どちらとも使うので、脳全体を活性化させます。

表紙のクイズの解答

お手玉の柄・おばあさんの顔のシワ・袖の色・髪の色・女の子の靴下の柄

音読で 脳を活性化

声を出して読もう

音読は5分で十分効果があるそうです。
人間の脳が一番よく働く午前中、それも
朝食を食べた後が最適です。

さあ今日から新聞を
声に出して読んでみましょう



音読のポイント

声に出してできるだけ速く音読しましょう。
最も大切なことは毎日継続することです。

百人一首で
音読トレーニング

花の色は
うつりにけりな
いたづらに

わが身世にふる
ながめせしまに

ひさかたの
光のどけき
春の日に

静心(じやうしん)なく
花の散る(ちぢ)らむ

忘れかけられた
豊かな日本語が
ぐんぐん身につきます。

計算で 脳を活性化

100マス計算

「脳の準備運動」を1回2分・頭スッキリ集中力アップ

●やり方
縦と横の列の数字を足し算して、時間を計りながら
100問をより速く、正確に計算するようにします。

+	6	2	4	3	0	8	9	7	1	5
5	↓	↓								
2										
3										
9										
1										
4										
8										
0										
6										
7										

家族でタイムを競い合えば、子供の基礎計算力向上はもちろん、
大人の脳活性化という観点からも注目を集めています。

ゲームで 脳を活性化

まちがい探し

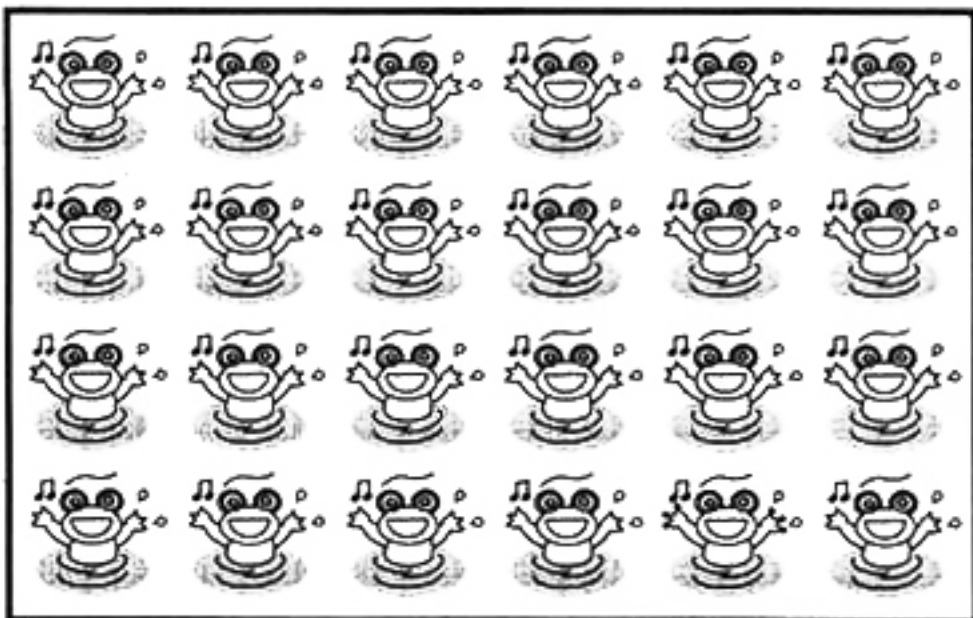
まちがい探しとは、複数のよく似た絵から異なる箇所を探し出すゲームです。ルールが単純なことから、子供から大人まで、家族で楽しみながら脳を鍛えることができます。

脳を効率よく、活性化するポイント

まず、リラックスした状態で行いましょう。
上手くやろうとして気負ってしまうとよくありません。
脱抑制の状態を作ることが大事です。

ゲーム1

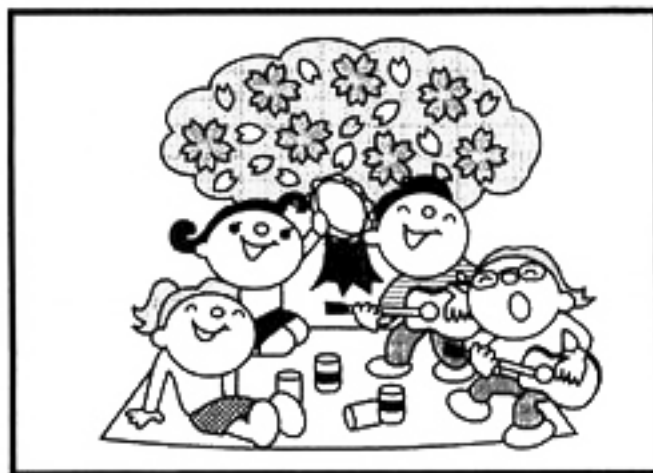
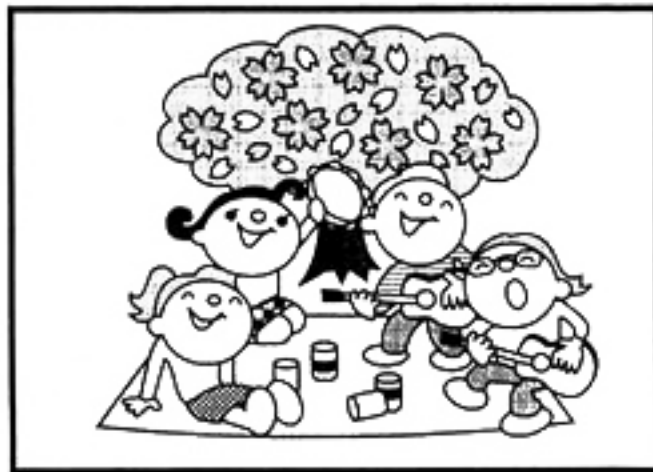
この中に一匹だけ違うカエルがいます。
あなたには分かりますか？



解答は7ページです

ゲーム2

上と下の絵では、5つちがっている部分があります。



【解答】 4ページ

クイズ1

クイズ2



単語の前に「青」を付けることができる

【解説】

青りんご・青虫・青のり・青かび

6ページ

ゲーム1



一番下の列の
右から2番目のカエル

7ページ

ゲーム2

1. 桜の花びらの数
2. 木の根っこ
3. 後ろの女の子のスカートの柄
4. 後ろの男の子の髪の色
5. 空き缶の位置