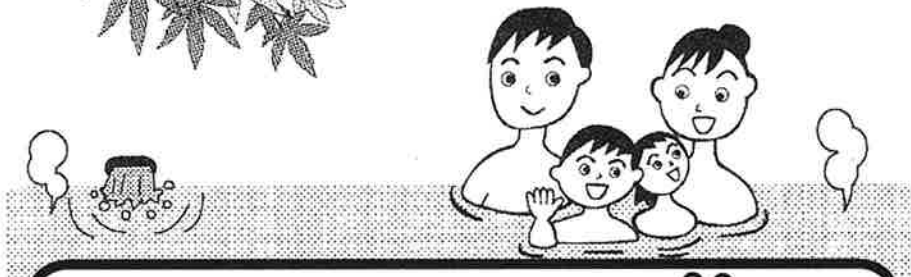


トレーニング⑧

『脳に優しく、 毎日実践』



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい

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

かちどき薬品グループ

Seedlins 2009 11月号

脳の簡単なくみ

～⑧脳の病気について(1)～

脳には様々な病気が起こります。

その症状は、頭が痛いなどの症状はもちろんの事、手足が自由に動かない、言葉が思うように出てこない、言葉がしゃべれないなどのような症状として現れる事も多いのです。



①頭痛

きんきんちようせいすつう

・筋緊張性頭痛は、頭痛の7～8割を占めると言われており、その症状としては首から後頭部全体に締め付けられるような痛みがあります。肩こりやストレスなどが原因で首から頭にかけての筋肉が緊張し痛みが生じます。

この場合は、お風呂にゆっくりつかったり、ストレスの原因を解消する事で症状が軽減すると言われています。



へんづつう

・片頭痛(偏頭痛)は、頭の片側やこめかみの辺りが拍動とともに痛みます。その原因としては、脳内物質のセロトニンが作用し血管を収縮、弛緩しかんさせて痛みを出すという説と、三叉神経さんさしんけい(顔の感覚を脳に伝える神経)の作用によって血管が拡張し、血管の周りに炎症を起こすという説などが有力とされています。



②クモ膜下出血

脳は3層の膜に包まれています。その一つであるクモ膜と軟膜の間のクモ膜下腔という場所での出血が起こる病気です。頭に激痛が起こると言われています。



③脳幹出血

脳内出血の中でも一番こわい病気です。人間の生命を維持調節する脳幹で出血すると、命に関わる状態になると言われています。

脳を動かし、鍛えていきましょう！

それでは脳の活性化トレーニングを始めましょう！



①考える

暗算で計算をしてみよう！

① $4 \times 9 = 4 \times 8 + \square$

② $6 \times 5 = 6 \times 6 - \square$

③ $\square \times 8 = 64$

④ $\square \times 3 = 15$

⑤ $3 \times 5 = 3 \times 4 + \square$

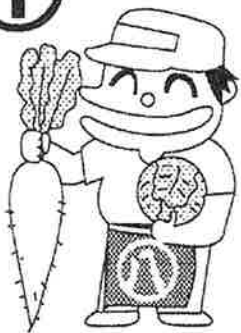
⑥ $8 \times 4 = 8 \times \square + 8$

⑦ 9×9 の答えは、 $\square \times 9$ と 5×9 の答えをあわせた数です。

②覚える

下の絵をよく見て覚えて下さい！

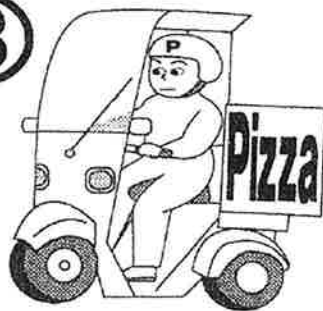
①



②



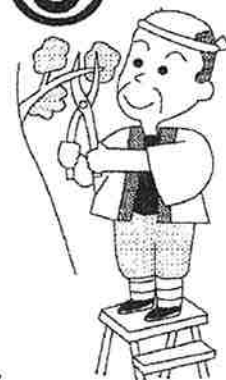
③



④



⑤



⑥



⑦

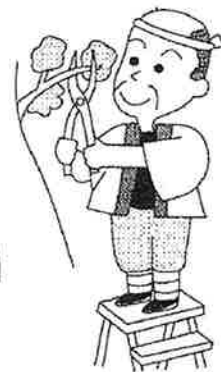


⑧



◆◆4◆◆

前のページから、
いなくなった絵は
なんですか？



【3ページの答え】
①④ ②⑥ ③⑧ ④⑤ ⑥③ ⑥③ ⑦④

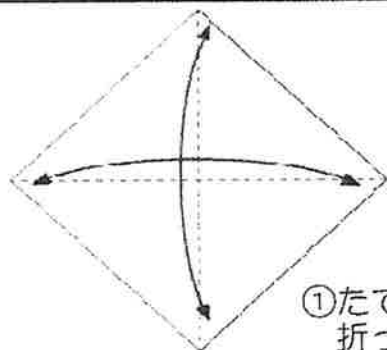
◆◆5◆◆

答えは7ページ

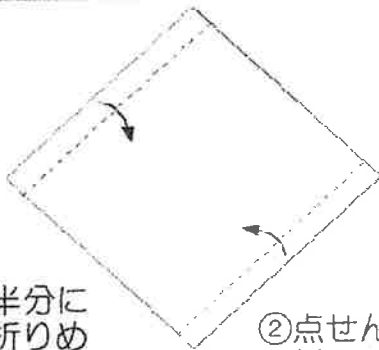


③ 手を使う

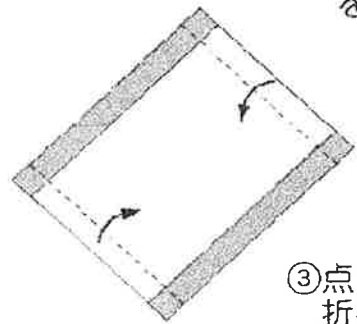
折り紙を使って、
サルを折ってみましょう！



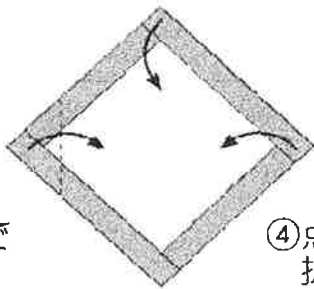
① たて横半分に
折って折りめ
をつけて戻す



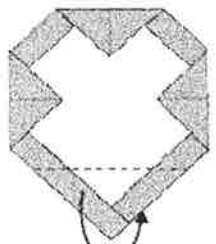
② 点せんで
折る



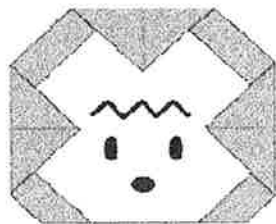
③ 点せんで
折る



④ 点せんで
折る



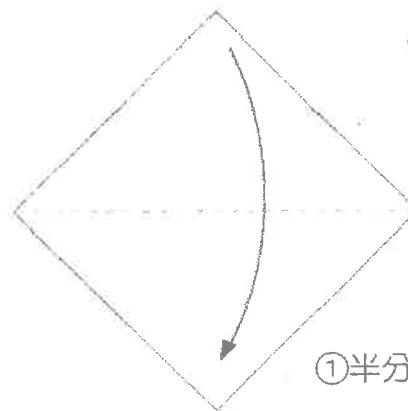
⑤ 点せんで後ろ
に折る



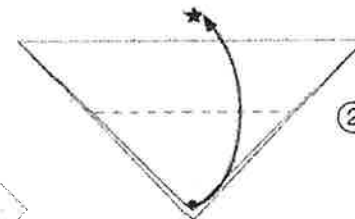
⑥ 顔をかいて
できあがり



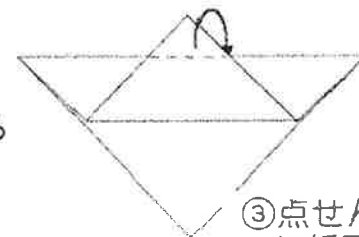
次はバナナを折ってみましょう！



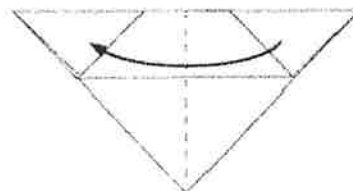
① 半分に折る



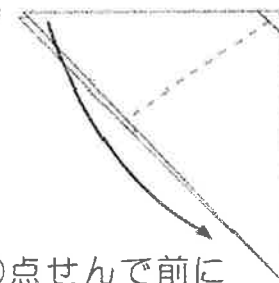
② ★のところ
まで折る



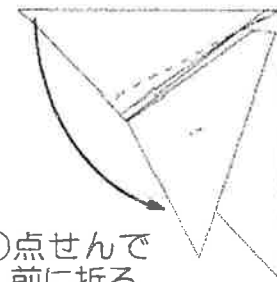
③ 点せんで後ろ
に折る



④ 半分に折る



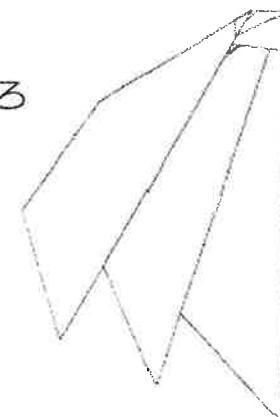
⑤ 点せんで前に
折る



⑥ 点せんで
前に折る



⑦ 点せんで後ろ
に折る



⑧ できあがり

【5ページの答え】
⑧ タクシーの運転手

