

トレーニング⑨

『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

脳の簡単なくみ

～⑨脳の病気について(2)～

脳には様々な病気が起こると言われています。今回も前回同様に、脳の病気についてわかりやすく紹介していきます。



①アルツハイマー病

アルツハイマー病は、痴呆の代表的な病気です。大脳が萎縮して、記憶などの知的能力や生理的機能を失います。アルツハイマー病の患者の脳を調べると、脳の表面に老人斑と呼ばれる物質(β-アミロイド)が沈着し、神経伝達物質(アセチルコリン)が減少している事がわかりました。しかし、残念ながらその原因はいまだによくわかっていないそうです。



②脳梗塞(のうこうそく)

脳梗塞は動脈硬化などにより引き起こされます。脳動脈が詰まって、血管を塞いでしまい、そこから先の組織に栄養が行かなくなり脳の組織が死んでしまうのです。したがってその組織が支配していた身体の機能は大きなダメージを受ける事になります。さらに脳梗塞には、のうけっせん脳血栓とのうそくせん脳塞栓の二種類があります。

脳血栓(のうけっせん)…動脈硬化などにより血管が細くなってしまふ為、その部分の血流が悪くなり、血栓ができて血管が詰まってしまふのです。日頃から生活習慣に対して気を配る事が必要です。

脳塞栓(のうそくせん)…心臓などで出来た血栓が脳に運ばれて脳の血管が詰まってしまひます。血液の粘度が高くネバネバした血液は血栓が出来易いので、サラサラとしている血液にする事が大切です。

それでは脳の活性化トレーニングを始めましょう!



暗算で計算をしてみましよう!

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| ① $4 \times (3 \times 3)$ | ② $3 \times (2 \times 0)$ |
| ③ $(4 \times 2) \times 7$ | ④ $10 \times (5 \times 3)$ |
| ⑤ $60 \times (4 \times 2)$ | ⑥ $16 \times (2 \times 3)$ |
| ⑦ $33 \times (3 \times 3)$ | ⑧ $3 \times (4 \times 25)$ |
| ⑨ $90 \times (3 \times 2)$ | ⑩ $44 \times (2 \times 5)$ |

② 覚える

下の絵をよく見て覚えて下さい!



◆◆4◆◆

前のページから、
いなくなったサンタは
どのサンタでしょうか？



[3ページの答え]

①36 ②0 ③56 ④150 ⑤480 ⑥96 ⑦297 ⑧300 ⑨540 ⑩440

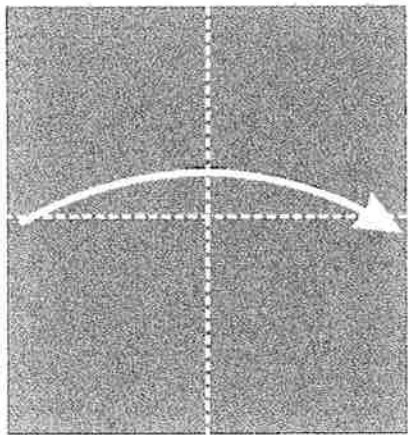
◆◆5◆◆

答えは7ページ

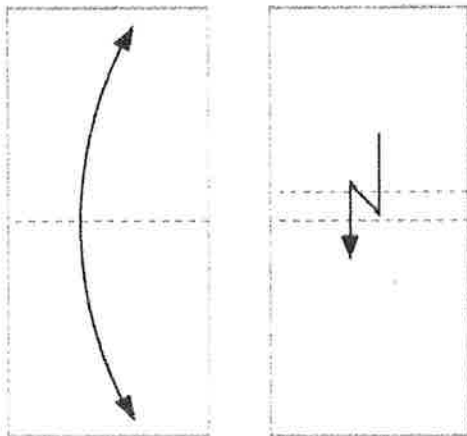
酒 ③手を使う

折り紙を使って、
雪だるまを折ってみましょう！

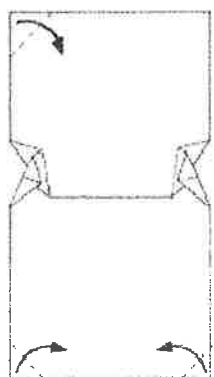
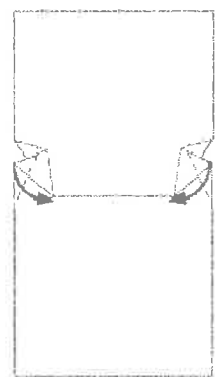
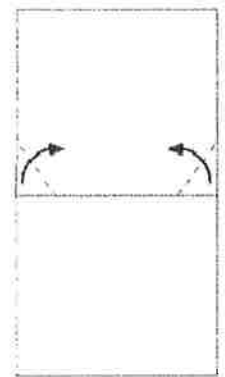
①半分に折る



②折って折り目をつけて戻す



③前に
段折り



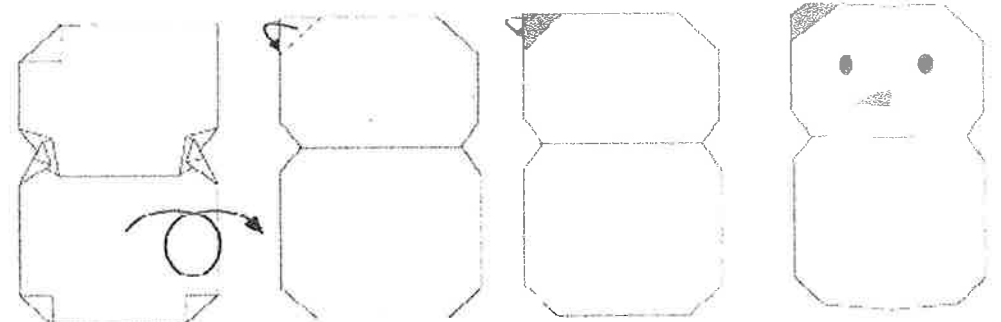
④点せんで折る

⑤点せんで折る

⑥点せんで折る

◆◇6◇◆

雪だるまの続きを折りましょう！



⑦うら返す

⑧上の一枚を
内側に折る

⑨点せんで
後ろに折る

⑩目とはなを
書く

マフラーも、
一緒に作り
ましょう！

①たて横半分に
折って折り目
をつけて戻す

②点せんで
折る

③うら返す

④巻くように折る

⑤向きをかえ
半分に折る

⑥マフラーを
巻いて出
来上がり

【5ページの答え】
④トナカイと一緒にサンタ

◆◇7◇◆