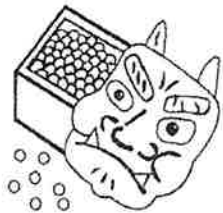


トレーニング⑪

『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

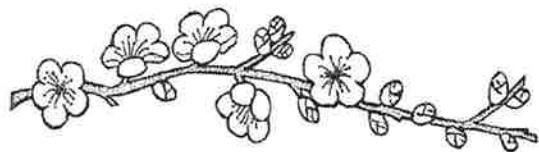
～⑪指体操で脳を刺激～

手や指先の働きは、言語や思考といった脳の高次機能を担う大脳皮質に影響を与えているといわれています。年をとると細かい動作を敬遠しがちですが、これだと脳への刺激も減ってしまいます。普段あまり使わない指先を意識して動かすようにすると、認知症の予防などにも役立つそうです。

指先運動は、指を順番に折り曲げたり伸ばしたり、指同士をくっつけたり離したりする運動なので、いつでもどこでも気軽に実践できますね!



では、今回も指体操で
脳を刺激していきましょう。



指体操の手順

「指先あわせ」

①左右それぞれの手で、親指から小指までの指の腹を順番に合わせしていきます。その時、一緒に「1、2、3、4、5」と声を出しながらやってみましょう。

②次は逆の順で小指から親指までの指の腹を合わせいきましょう。

③この指体操を、それぞれ5回ずつ繰り返しましょう！きちんと指の腹が合うように、意識して実践しましょう。

それでは脳の活性化トレーニングを始めましょう！



暗算で計算をしてみましょう！

① $3 \times 5 = 3 \times 4 + \square$

② $4 \times 3 = 4 \times 4 - \square$

③ $5 \times 7 = 5 \times \square + 5$

④ $2 \times 6 = 2 \times \square - 2$

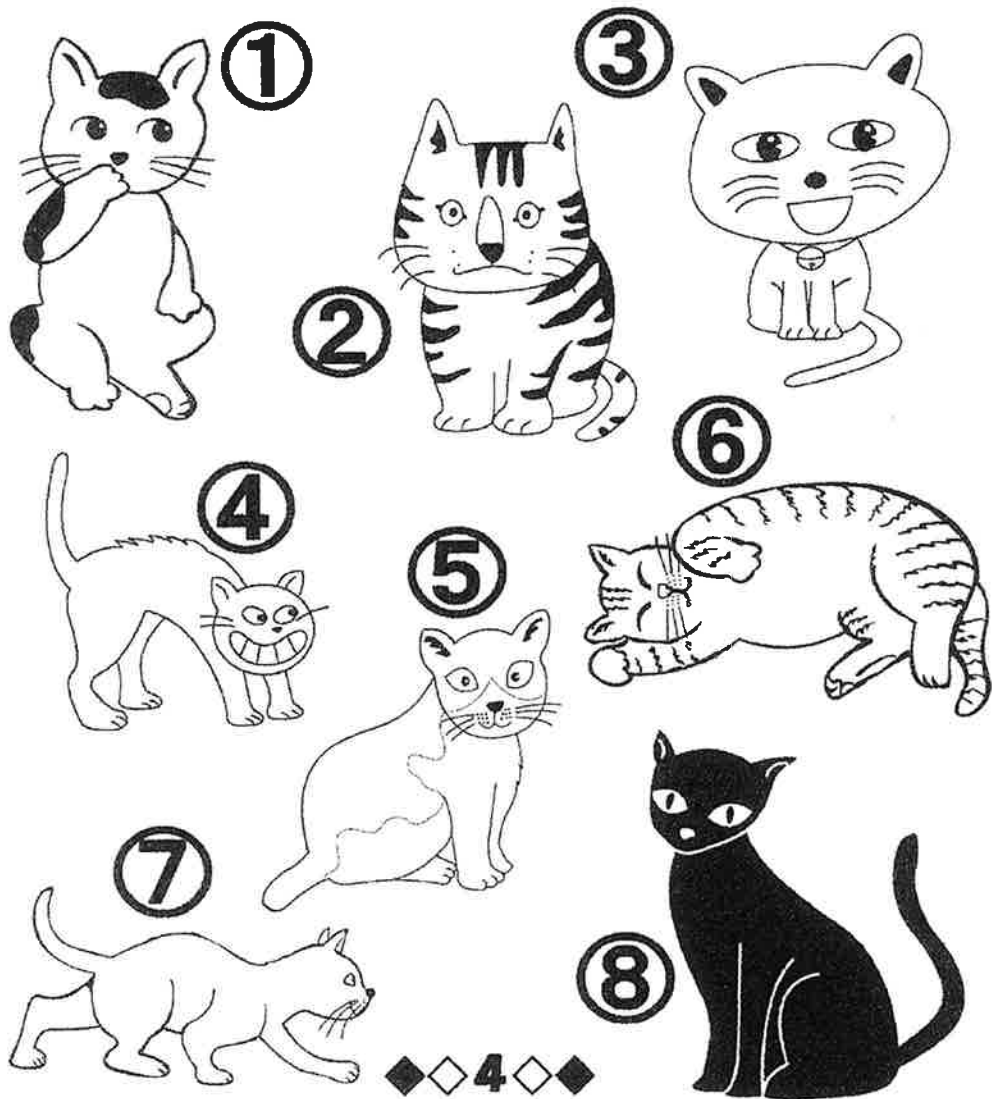
⑤ $6 \times 10 = 6 \times 9 + \square$

⑥ $3 \times 10 = 3 \times 9 + \square$



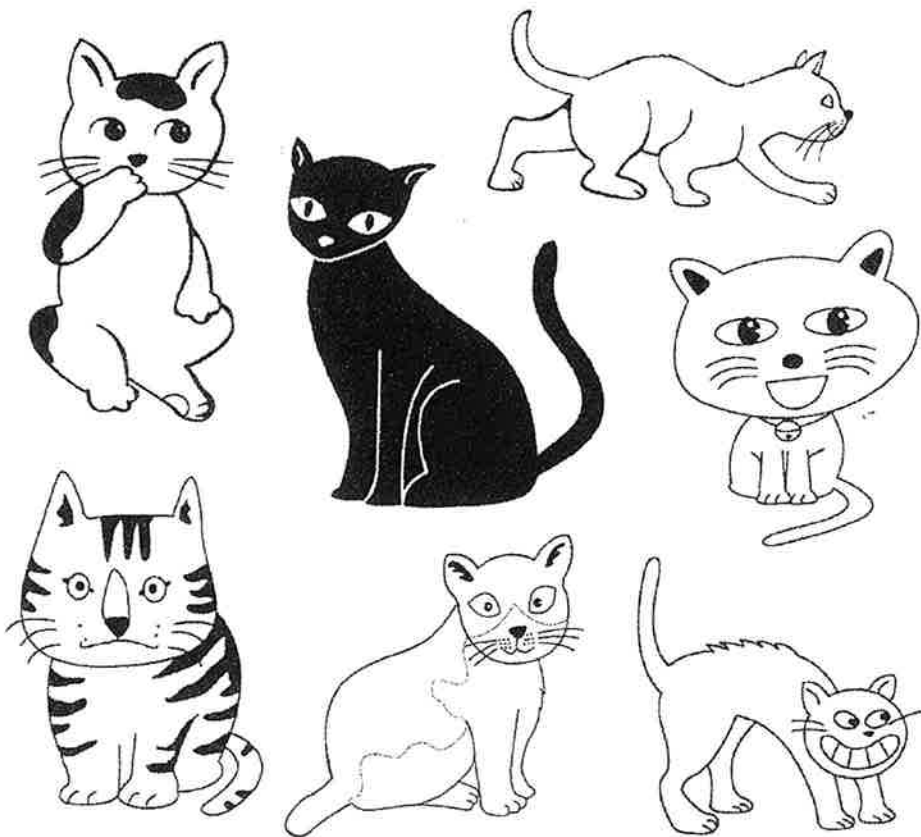
②覚える

下の絵をよく見て覚えて下さい！



◆◆4◆◆

前のページから、
いなくなった猫は
どの猫でしょうか？

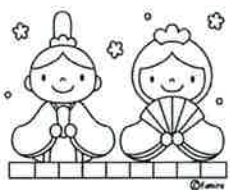


【3ページの答え】

①3 ②4 ③6 ④7 ⑤6 ⑥3

◆◆5◆◆

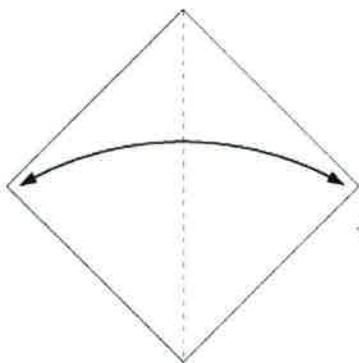
答えは7ページ



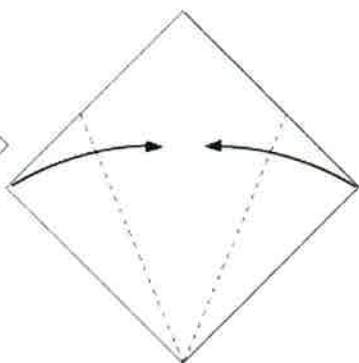
③手を使う

折り紙を使って ひな人形を折ってみましょう!

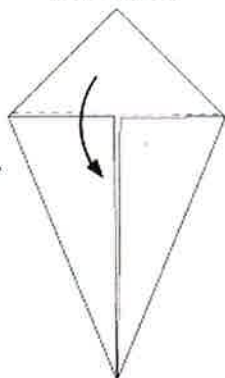
①半分に折って
折り目をつけてもどします



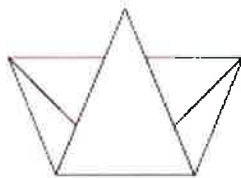
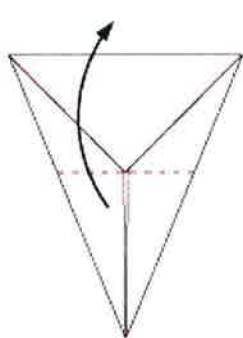
②まん中にむけて
てんせんで折ります



③てんせんで
折ります



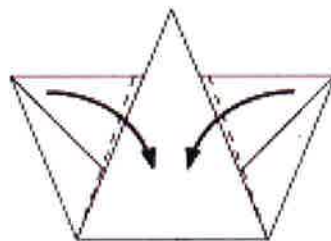
④てんせんで折ります



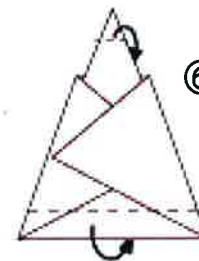
※ここからおびなとめびなの
折りかたがかわります



めびなの折りかた

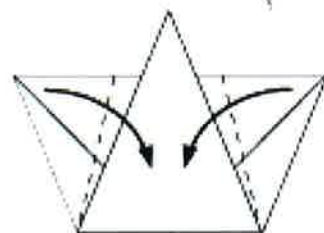


⑤てんせんで折ります

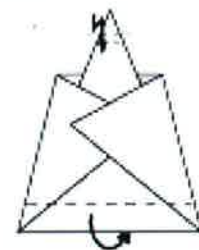


⑥てんせんで
うしろに折ります

おびなの折りかた

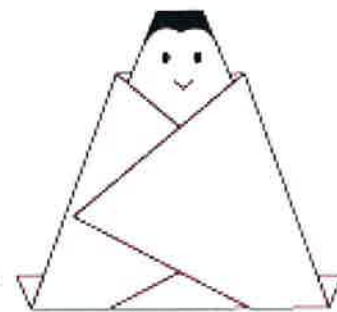
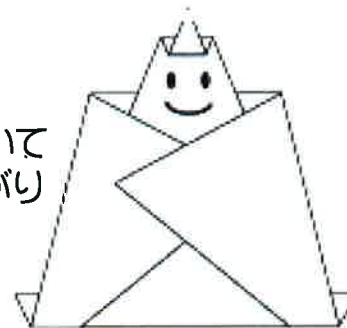


⑤てんせんで折ります



⑥上はだんおり
下はうしろに
折ります

⑦顔をかいて
できあがり



【5ページの答え】

⑥寝ているトラ猫

