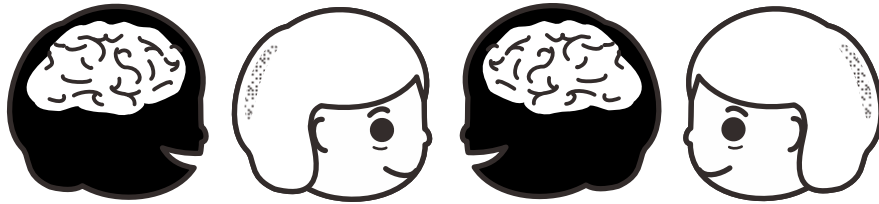
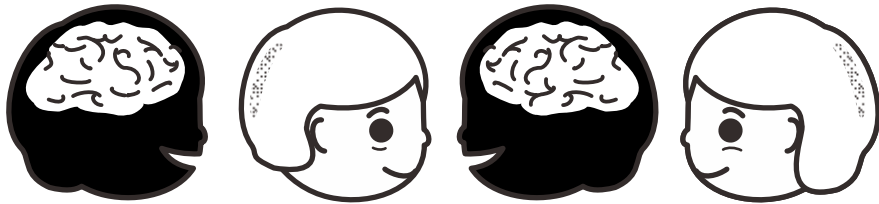


脳トレ



今すぐ始める
脳のトレーニング



上のイラストと下のイラストでは違う所が3つあります。(答えは1ページに)

宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品
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



脳は鍛えられる

脳を働かせていないと血液の流れが悪くなり、脳に栄養が十分に運ばれず、認知機能が低下することがあります。日頃から脳をよく使うことで血液の流れがよくなり、脳の栄養である酸素と糖質がたくさん運ばれて脳の機能の低下を防ぐことができます。



脳を使って鍛える方法は色々あります。脳の老化を防ぎ認知症を遠ざける「脳トレ」にチャレンジしてみませんか。

司令塔の役割をする「前頭前野」



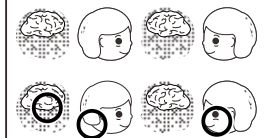
人間の左右の脳には、前頭葉・頭頂葉・側頭葉・後頭葉と呼ぶ4つの部分があります。前頭葉の大部分を占める「前頭前野」は人間だけが特別に発達している部分で「脳の中の脳」と呼ばれることもあり、創造・記憶・自制・コミュニケーションなどの能力を統括的にコントロールしています。

前頭前野を鍛えるには

◆文章を読む・文章を書く・計算する

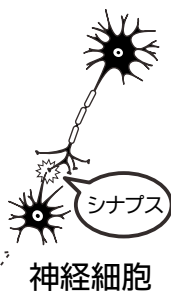
簡単な計算を早く解いたり、声を出して文章を早く読むと特に効果が得られます。日記や手紙を書く、計算は電卓を使わないなど脳を働かせる習慣を続けてみましょう。

表紙の答え
(上下イラストの違い)



脳は刺激を受けると発達する

脳神経細胞の数は子どもの時が一番多く、その後は減る一方だと言われますが、そこで脳の力がストップしてしまうわけではありません。高齢になって記憶力は衰えても、理解力や判断力などは発達します。



脳神経細胞が減っても知的能力が保たれるのは情報の伝達を行う「シナプス」によるものです。脳が刺激を受けるとシナプスが増えて細胞間の情報ネットワークが活発になります。

手先を動かす

……指や手先を動かして脳を活性化する……
神経細胞が集まっている「手」は第2の脳とも言われます。脳の働きを保つ秘訣は、手を動かして脳の多くの部分に刺激を与えることです。

気軽にできる指先体操をしてみましょう。
指先を使って苦労する過程が脳を活性化させます。

● 道具を使わずに ●



指先体操

- ① 右手を前に出しながら人差し指を立てる
左手は胸元で親指を立てる
- ② 1の動きを左右逆に行う
- ③ 1→2の動きを繰り返す
- ④ 慣れてきたら、前に出す指の数を
2本・3本・4本・・・と増やす
(胸元では親指を立てる)

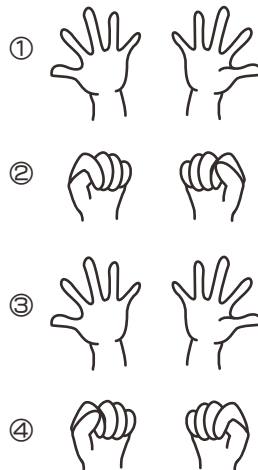


上手にできなくても大丈夫!

手先を動かす

……指や手先を動かして脳を活性化する……
少々難しいと感じても諦めずに挑戦しましょう。
考えながら手を動かすと脳に刺激を与えます。

● 道具を使わずに ●



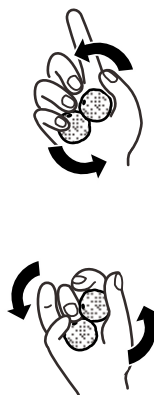
両手でパーゲー

- ① 両手をパーにする
- ② 右手の親指は指の外に出し、
左手の親指は中に入れてゲーにする
- ③ また両手をパーにする
- ④ 2と逆に、左手の親指が外、
右手の親指を中にしてゲーにする

短い時間でも
毎日続けると
効果的!

✓ 月 火 水 木 金 土 日

● 道具を使って ●



クルミ回し

- ① 片手に2個のクルミを持って
2個のクルミをこするように回す
- ② 指や手の平すべてを動かして
左手は左方向へ、右手は右方向へ
カリカリと音を立てながら回す

クルミがない場合は
小さめのゴルフボール
などで代用できる

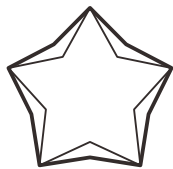


直径3~4cm程度

ものを作る

……自らの手で作る達成感が脳を活かす……
紙製の「星のお皿」と「簡易スリッパ」は
エコで非常時にも役立つ優れものです。

● A4用紙で ●

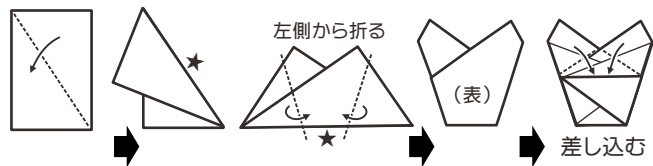


季節の行事にも活躍します

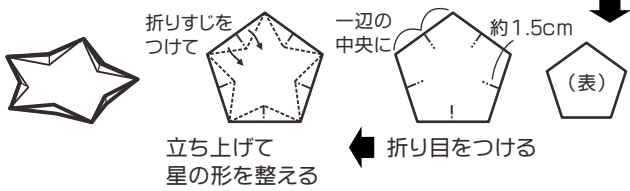
- ◎七夕に
- ◎クリスマスに

星のお皿

洗う水がない時にも便利な
使い捨てできる星のお皿です

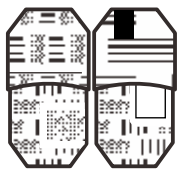


完成



むずかしさ★★

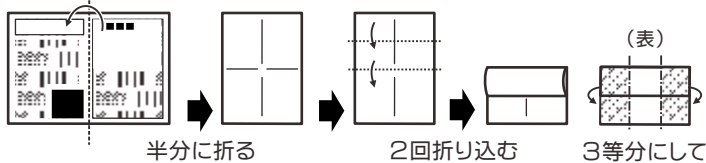
● 新聞紙で ●



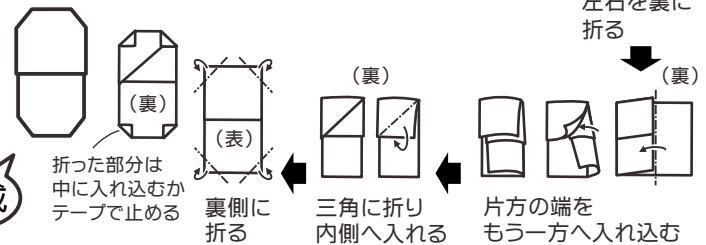
子ども用は半分の紙で作れます

簡易スリッパ

旅行や掃除の時、災害時に
避難所などでも重宝します



完成



むずかしさ★

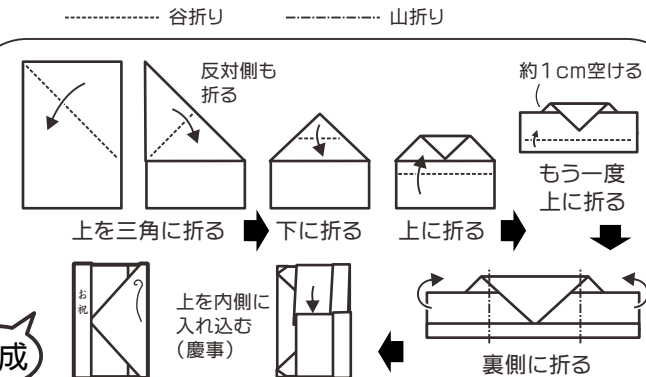
ものを作る

……自らの手で作る達成感が脳を活かす……
折り紙や不要な包装紙で作るポチ袋は実用性
があり、作り方を覚えておくと重宝します。

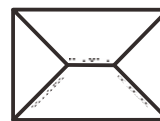
● A4用紙で ●



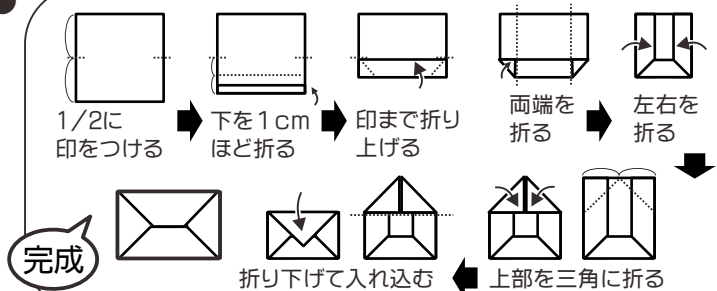
むずかしさ★★



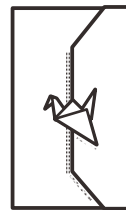
● 折り紙で(1) ●



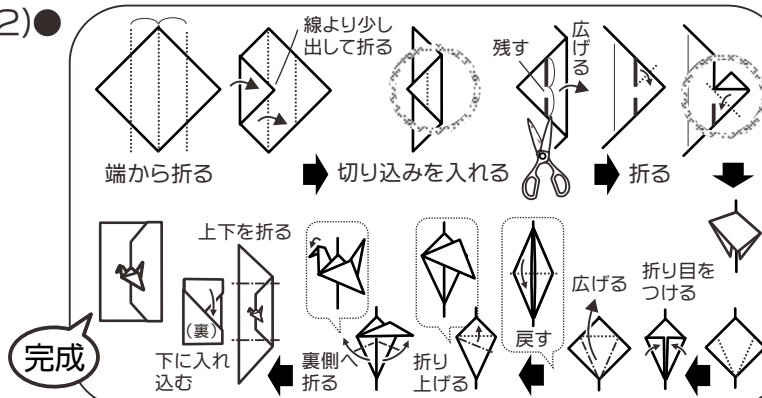
むずかしさ★



● 折り紙で(2) ●



むずかしさ★★★



日常の生活で

……考えながら使えば脳が働く……
無意識に動かすよりも、集中して考えながら体や手先を動かすことが大切です。

脳力アップ生活術

料理を作る

◆献立を考える・材料を揃える・調理する・盛り付ける

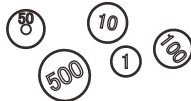
料理は脳をトレーニングする絶好の機会です。献立を考えてから盛り付けるまで、数多くの料理のプロセスが脳の活性化にとっても役立ちます。また、視覚・味覚・聴覚・嗅覚・触覚の五感を駆使するので、脳はフル稼働します。自炊には、栄養のバランスが保てるメリットもあります。



買い物をする

◆いくらになるか計算する・お釣りを計算する

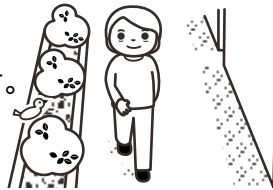
会計を済ませる前に合計金額を予想したり、小銭がたまらないお金の出し方を考えてみましょう。



出掛ける

◆知らない道を早歩きで歩く

知らない道を歩くこと＝「新鮮な体験」であり、脳の中に新しい地図を作ることで脳が活性化します。早歩きで散歩するだけでも全身の血液の流れがよくなって脳への血流量も増えます。



早歩きとは汗ばむくらいの速度で、歩く時間は10～20分を目安にしましょう。駅やビルの上下階への移動は、エレベーターやエスカレーターを使わずに、できるだけ階段を利用しましょう。

個人の体力や体調を考慮して、無理のない範囲で行いましょう。

日常の生活で

……楽しみながら脳を働かせる……
普段の暮らしの中でも脳トレを意識してみましょう。



テレビを見る時

◆クイズ番組 → 答えを考える

答えを待つだけでなく、自分で考えることで脳は活発に働き、正解すると脳に快感を与え活性化します。答えを声に出して言ったり「なるほど!」などと声を発すると脳に刺激が伝わります。

◆ドラマ → 展開を予想しながら見る

◆お笑い番組 → どんどん笑う



会話をしながら見るのも効果的です。

◆「あの人誰だっけ」という時は → 「まあいいや」と諦めない

思い出した瞬間、脳の神経細胞の回路がつながって活性化します。忘れたことは時間がかかっても思い出すように心掛けましょう。

慣れていないことや新鮮な体験をする

◆楽器の演奏・編み物・陶芸・園芸・DIYなどを楽しむ

仕事や日常生活以外にも頭や体を使うと脳の働きが多様化します。

◆利き手ではない方の手を使う

◆目や鼻を閉じて、舌だけで食事をする

全く見知らぬ料理を食べているかのような新鮮な感覚が生まれます。



プラス 体の調子を整えることも大切

◆しっかり眠る

細胞の新陳代謝が活発に行われるのは就寝中です。脳の一部が働いているレム睡眠と、脳も眠っているノンレム睡眠が繰り返されるように6～8時間よく眠るのが理想です。

◆バランスよく食べる

脳が働くにはまず栄養が必要です。中でも糖質は脳にとって欠かせない栄養素です。摂り過ぎるのもよくありませんが、不足することのないようにきちんと摂りましょう。