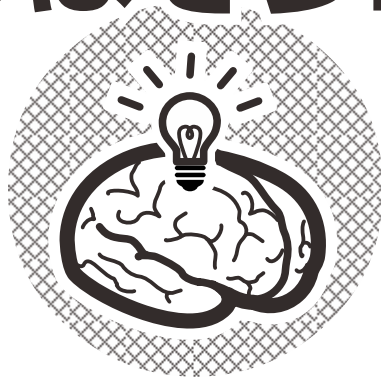


# 健康寿命を のばそう!

脳トレ  
編



Use It Or Lose It



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



かちどき薬局のブログ

[kachidokiblog.blog.fc2.com](http://kachidokiblog.blog.fc2.com)



Seedling 2016 9月号

Copyright © 2016 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>

健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

## 健康寿命とは

寿命を迎えるまでの間で  
「介護を必要とせず、健康で  
自立した生活ができる期間」  
のことを「健康寿命」と言います。

参考(平均の年齢)

健康寿命

男71.2  
女74.2

歳

寿命

男80.5  
女86.83

歳

0歳



健康な期間

健康ではない  
期間

寝たきりや認知症になってしまうと、  
「健康寿命」は短くなってしまいます。

●男性は約9年  
●女性は約13年

## 健康寿命をのばすには

いきいきと人生を楽しめる健康な期間をのばすには  
①脳と②身体の機能低下を防ぐことが重要です。  
今号では脳の機能低下を防ぐ方法をご紹介します。



認知症

を防ごう

認知症は「認知機能」が低下して  
生活に支障が出てしまう状態です。

要介護状態になる原因のひとつに認知症があります。  
脳トレで脳を鍛えて活性化することで  
脳の老化を抑え、認知症を防ぐことができます。



脳の機能低下を防ぐには、「脳を使うこと」が大切です。

# 脳の老化チェック!

あてはまることはありますか?

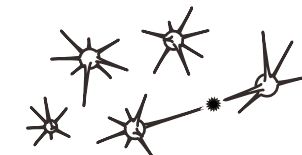
- 自分より年下の人との付き合いはほとんどない
- 新年を迎えた時「今年こそは」と思わなくなった
- 今さら恋愛など考えられない
- 涙ぐむことが多くなった
- おしゃれにお金を使う気にならない
- 最近、怒りっぽくなったと思う
- これといって趣味はなく、新聞も本もあまり読まない
- まじめな性格で、羽目を外すようなことはしない
- 身近な人や物の名前を忘れてしまうことがある
- 家族や友人と外食をすることはしない



あてはまる項目が多いほど、脳の機能低下が進んでいる可能性があります。

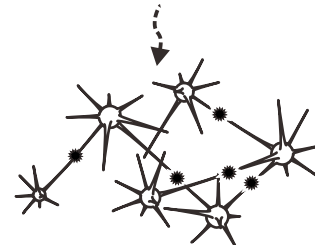
心身の異常や不安なことがあったら、医師の診察を受けましょう。  
うつ病や認知症などの病気がすでに進行している場合には、医師の指示に従いましょう。

# 脳の機能低下とは



ネットワークが縮小・消滅

脳は神経細胞のネットワークで働いています。神経細胞どうしをつなぐ「シナプス」は、情報を正しく処理するために重要な部分です。



ネットワークが再生!

加齢に伴いシナプスは失われてしまい、情報がスムーズに行き来しなくなると物忘れや認知症発症の原因になります。

シナプスはたとえ一度減ってしまっても脳が刺激を受ければ受けるほど増え、ネットワークが再生すると言われています。

# シナプスを増やすコツ

## ●2つ以上のことを同時に行う

「ながら動作」

運動をしながらクイズや計算をするなど違う作業を同時進行で行うと、複数に注意を配ることで脳の機能が向上します。

## ●普段やらないことを

やってみる

シナプスは使われていない部分から失われてしまいます。毎日決まったことを繰り返すだけでなく、新たな方法も試みましょう。

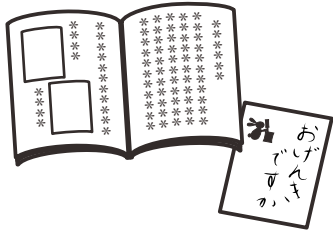
## ●楽しんで行う

「楽しい」「気持ちがいい」と感じることで脳が活性化します。

脳に刺激を  
与えよう

# 健康寿命をのばす 脳トレ習慣

## 読み書き・計算



字を読むのがおっくう、計算が面倒、  
というのも脳の老化現象のひとつ。  
新聞でも雑誌でも、まずは読むことを  
毎日の習慣にしましょう。  
暗算をしたり字を書くのも  
脳の刺激になります。

メールではなく手紙を書いたり  
日記をつけるのもよい方法です

## 話す

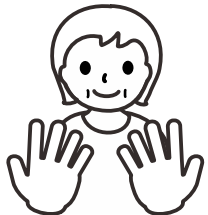


仲間と会って話をするだけでも  
脳の機能低下を防ぐ効果があります。

電話よりも顔を合わせて話すほうが  
より活性化されると言われています。

散歩をするなら一人より家族や友人と  
話しながら歩くと脳トレになります

## 指先を使う



指先を動かすと脳にたくさんの刺激を  
与え、脳の機能低下を防ぎます。

全身運動であるウォーキングも  
脳の機能を高めますが、指先の  
体操ならもっと手軽にできます。

ちょっとした時間にチャレンジして  
みましょう

# すぐにできる！脳トレーニング

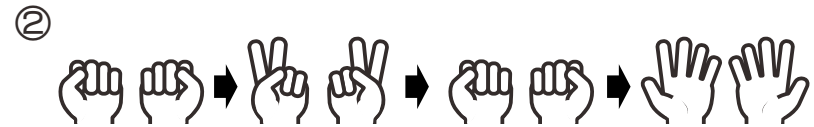
## 指の体操

右手と左手を同時に使って脳を鍛える

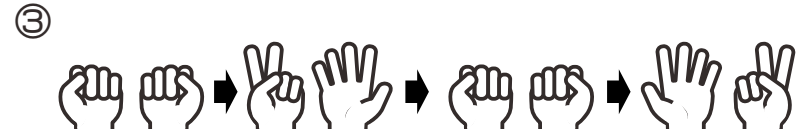


両手同時に「グー・チョキ・パー」を繰り返す。

上手くできなくても  
大丈夫。慣れてきたら  
リズムを早くして挑戦  
しましょう。



両手同時に「グー・チョキ・グー・パー」を繰り返す。



右手は「グー・パー・グー・チョキ」  
左手は「グー・チョキ・グー・パー」の順番で同時に出す。

## ひらがな計算

ひらがなで書いた計算問題を解く

答えは7ページ

- ① ろくたすじゅうご＝
- ② はちたすじゅうごたすし＝
- ③ じゅうななたすじゅうしひくく＝
- ④ にじゅうたすじゅういちかけるさん＝

## 言葉あて

文字がバラバラになった都道府県名を当てる

答えは7ページ

- ① や ま け お  
ん か
- ② か ん ふ  
く お け

# 日常の中で意識して脳を使う

## いつもの動作は

左右逆にしてみる

- ・雑巾を絞る
- ・コップを持つ
- ・リモコンの操作など



家事や身の回りのことを普段とは違う手で行うと脳に刺激を与えます。

※危険が及ばない範囲で挑戦しましょう。

## 食事の準備は

違う料理を同時進行で調理する

## 買い物では

効率よく買い回れるルートを考える

会計の前に暗算をしてみる

- ・買い物カゴの中身はだいたい何円?  
商品すべての金額を足してみよう。
- ・おつりを少ない枚数にするには?

## テレビを見るなら

受け身でなく参加する気で

- ・学習系の番組で勉強する
- ・クイズ番組で答えを考える
- ・メモをとる
- ・見たことのない番組を見る

面白ければ大いに笑い、感動の場面では涙を流すなど、感情はあげさなぐらいが脳をより刺激します。



## 散歩は

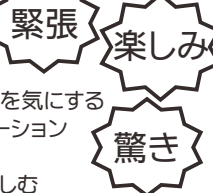
しりとりや色探しをしながら歩く

## 旅行に行くなら

たくさんの刺激を受けられる絶好のチャンス!

積極的に楽しんできましょう。

計画を立てる  
お金の使い道を考える  
飛行機などの出発時間を気にする  
出会う人とコミュニケーション  
同行者に気を配る  
知らない街や自然を楽しむ



## ときめき・ドキドキ・わくわくが健康長寿をもたらす



心がときめくとドーパミンという神経伝達物質が放出され、脳が活性化されると言われています。好奇心を持ち、何にでも積極的にチャレンジすることも健康寿命をのばす秘訣です。

見つけよう

- ・ときめき
- ・ドキドキ
- ・わくわく



- 毎日の生活の中で
- ★趣味や仕事の達成感
  - ★欲しいものを見つけた時
  - ★素敵な人との出会い
  - ★かわいい動物を見た時 など

対象は「人」だけでなく「物」や「事」でもOK!

## 過ぎたことにくよくよしない

長寿の方々は楽天的な性格の人が多いと言われます。くよくよ考えたり過剰なストレスが続くと脳細胞がダメージを受け、脳の萎縮や機能低下が起こることがわかっています。

大切なのはストレスとの付き合い方です。  
ストレスは溜めずに上手く発散するのがベスト!

新しい神経細胞を増やす



不用な記憶



嫌な出来事は忘れる

試してみませんか

### ポジティブ脳トレーニング



- ★今日幸せと感じたことやよかったこと、楽しかったことだけを日記につける

【5ページの答え】 ひらがな計算①21②27③22④93 言葉あて①岡山県②福岡県