

脳を鍛える

暮らしの中で
脳力UP!



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
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2017 2月号

Copyright © 2017 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>

脳はもっと元気になる



「顔は思い浮かぶのに名前が出てこない」
「3歩進んだら何をしようとしていたのか忘れた」
ということが増えてきたら、脳の衰えが始まっているのかも知れません。

- ★脳はいくつになっても成長します
- ★歳を重ねるからこそ脳は成熟します



老化だから仕方ない…と諦めてしまわず、
元気な脳を取り戻し、充実した毎日を手に入れましょう。

このような生活をしていませんか？

- いつも同じ得意料理ばかりよく作る
- 残り物は温めてそのまま食べる
- 便利な家電を使って手間を省いている
- 食材は一軒のスーパーで済ませる
- 店に行くと目的のものしか見ない
- 部屋の模様替えはめったにしない
- 洗濯物はすべて洗濯機におまかせ
- 過去の話ばかりする
- 地域の行事に参加しない



料理は時短&簡単レシピで手間いらず、家事はいつもの慣れでスピーディに… といった手軽なことが必ずしもよいとは限りません。
労力も脳力も極力使わない暮らしが続くと脳が怠けてしまい、働きが低下してしまうかも知れません！

暮らし方で脳は変わる

脳をいきいきさせる暮らしのコツ

いつもと
変える

家事は慣れた方法ばかりでなく、少しだけやり方を変えてみましょう。脳の普段使っていない部分を動かせることで脳が活性化します。

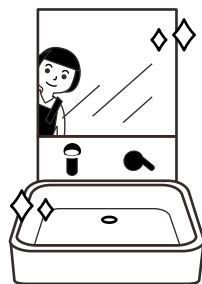


試しにやってみよう！
変えたら新たな発見が！

脱“慣れ”

楽しむ

家事や仕事は「しなければならぬから」とイヤイヤやるよりも、前向きな気持ちでしたほうが脳により刺激を与えます。

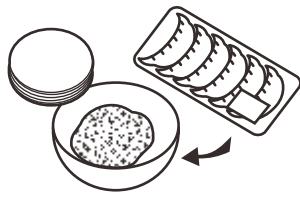


ピカピカになって嬉しい！

脱“イヤイヤ”

ひと手間
かける

便利な家電を使ったり店でお惣菜を買うのも賢い方法ですが、ときには手間をかけて丁寧な家事を行うと、脳を偏りなく使えます。



手作りに挑戦！

脱“手抜き”

「脳をまんべんなく使う」ことが
脳力アップにつながります



わざわざ時間を作る必要はありません
毎日の暮らし方や家事で脳を鍛えましょう！

暮らしの中の 脳力UP法



食事を 作る

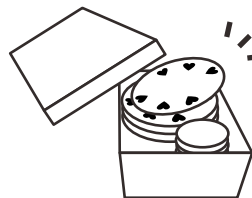
作ったことのない
料理に挑戦する



昔食べた料理を思い出して再現する

↓
何かに挑戦することは
脳により刺激を与えます

しまいこんでいる
食器を使う



お皿に合わせて
盛り付けを工夫する
ことも脳トレになります

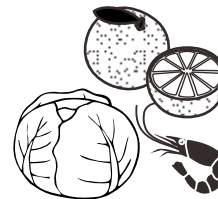
作った料理を撮影する



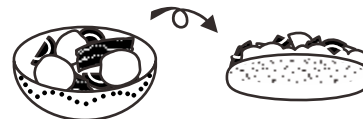
画像をメールで送ったり投稿する
↓
相手にうまく伝えるにはどうすればいいか
脳を働かせることにメリットがあります
上手に作ろう！とやる気も高まります

旬の食材を多く
取り入れる

その季節ならではの
味覚を味わい、脳を
活性化させましょう



残り物はそのまま
出さず、別の料理に
変身させる



どんな料理に変えるか自分で考えて
アレンジしてみましょう

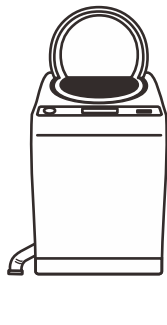
盛り付けをいつもと
変えてみる





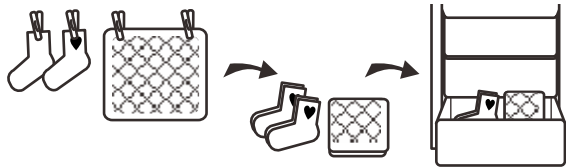
衣服のお手入れ

洗い物はすべて洗濯機まかせにしない



全自動ばかりでなく手洗いをプラス
↓
手先の細かな動きや水に触れることが脳を活性化させます

洗濯物はたんで収納するまでを先読みして干す



頭の中で計画を立てることが脳の働きを活発にします

歌いながら洗濯物を干す



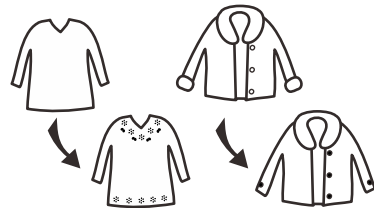
2つのことを同時にすると脳の働きがよくなります

普段とは違うコーディネートを考える



鏡で姿を見ながら自分に似合う組み合わせを考える
↓
新しい発見は脳にとってプラスになります

飽きてしまった服は少しだけリメイクしてみる



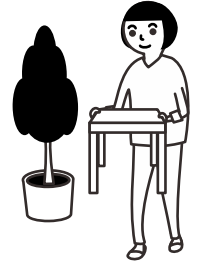
指先を使う裁縫はよい脳トレになります



住まい

3カ月に1回は部屋のプチ模様替え

見慣れた景色をちょっと変化させると新鮮な刺激を受けて脳がいきいきします



季節に合わせてカーテンやソファカバーを替える

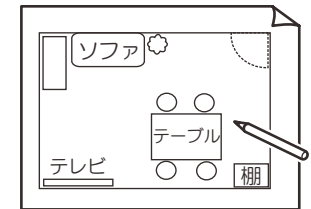
SUMMER



WINTER



模様替えをする前に配置図を描いてみる



こうしたほうがいいかも!とひらめいたら描いてみましょう
動かす順番も考えると脳がより鍛えられます

モノの収納ルールを今までと変えてみる



ほうきを使って掃除する

片手にほうき、片手にちりとり
↓
同時に違う動きをすることが脳トレになります



利き手ではない手を使って拭き掃除をする

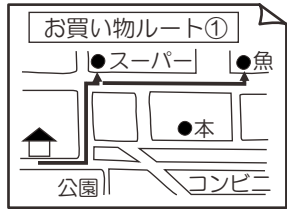
手の動かし方を変えたり、どこに汚れがあるかじっくり観察してみましょう





出かける

買い物は
「今日のルート」を
決めてから行く



いつもと違うルートを考えて
実際に行ってみましょう

新商品や
流行のものを
チェックする



興味や好奇心が
脳を元気にします

スーパーだけでなく
個人商店で会話を



人と直接会って「話を聞く」「理解する」
「反応を考える」「言葉を返す」を
同時に行う会話は脳をフル稼働させます

レジは一番早そうな
列を予想して並ぶ



友人とランチを
楽しむ



地域の行事は
積極的に参加する

人とのコミュニケーションは
脳の働きを活発にします



ときにはリフレッシュ

脳をいたわることも忘れずに

しっかり休息
しっかり睡眠

現代は情報過多で、脳をフル稼働させ
続けると疲労がたまります。雑念を
無くして脳を休ませる時間も必要です。

呼吸法で
リラックス

脳への酸素が足りないとイライラしたり
脳の働きが悪くなってしまいます。
腹式呼吸でゆっくり息を吸って吐いて、
酸素をたっぷり取り入れましょう。

気分転換で
再起動

同じことを続けていると気力がなくなり、
脳も体の動きも鈍くなることがあります。
気分転換を図り、脳をリセットしましょう。



本日
映画の日

毎月〇日は「ノーマンデー」
と決めて家事を一切やらず、
美術館や映画を楽しむ



アロマキャンドルや
入浴剤を使って、
お風呂でリゾート気分

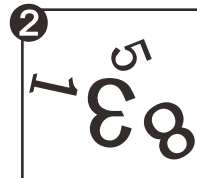
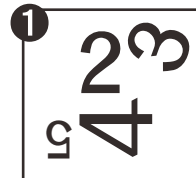


脳トレチャレンジ!

早解きに挑戦しよう

答えは
3ページ

数字をすべて足し算すると
答えはいくつ?



2つの都道府県名を
答えましょう

