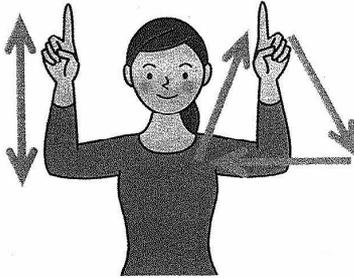


家にいる時間が長く、運動不足になっていませんか。今回はちょっとした「脳トレ」を紹介いたします。脳トレで脳を刺激することは、認知症予防にもなります。「解けた!」「できた!」という気持ちは、イキイキとした笑顔が増える効果もあります。ぜひ毎日やってみてください。

お家の中で、お散歩中に、簡単な「脳トレ」!

(1) 2拍子・3拍子運動

両手を同時に動かせば同じ動きをしようとするところを、あえて両腕で別々の動きをさせます。図のように、右手は「1、2」「1、2」と上下に動かし、左手は「1、2、3」「1、2、3」と三角形に動かします。



できたら、右手と左手の動きを入れ替えてみましょう。

慣れてきたら、スピードアップ!

(2) 親指と小指のダンス

両手を軽く握って、右手は小指を立て、左手は親指を立てた状態からスタート。「1」で小指と親指を引っ込め、「2」で右手の親指と左手の小指を立てます。「3」でまた引っ込め、「4」で最初の状態(右手は小指、左手は親指を立てる)に戻ります。

「もしもし亀よ」などの歌に合わせてやってみましょう。ちょっと難しいですよ。

【運動しながら頭の体操】

(3) 歩きながらしりとり

- ① 2～3分間、ゆっくりウォーキングしながら、頭の中で「しりとり」をしましょう。
- ② 次に2～3分間、早歩きをしましょう。大

股でできるかぎり歩く速度を上げます。

(※無理のない範囲で)

③ また①に戻ります。

ウォーキングで脳の「^{かいば}海馬」の活動が高まり、記憶力が鍛えられます。しりとりで言葉の理解や表現をつかさどる脳の部分である「^{げんごや}言語野」の活動が高まり、会話中の言葉がスムーズに出るようになります。

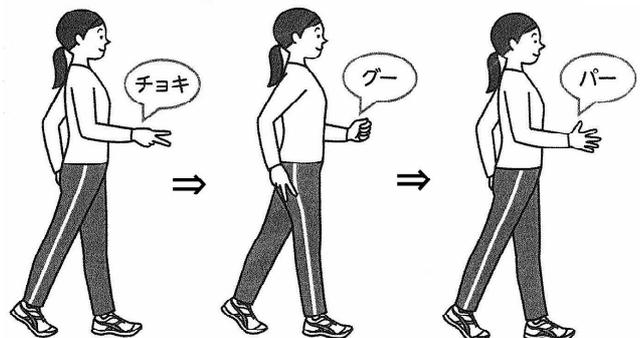
(4) 歩きながらジャンケン

① 腕を前に振る時にグー、チョキ、パーのいずれかを出します。

② 次に反対側の手で①に勝つ手を出します。

③ 反対側の手で②に勝つ手を出します。

これを繰り返しながらウォーキングを続けてみましょう。ウォーキングで海馬の活動が、ジャンケンで記憶力、集中力、思考力が鍛えられます。



[木村クリニック通所リハビリ 池田・富田町病院病棟介護課 明村]