

# 第 29 回体操教室

～脳体操（脳トレ）～

## ①脳トレとは

「脳カトレーニング」のことを言います！！

脳も筋肉や体力と同じく、鍛えることで機能の衰えを防ぐことができます。

## ②脳トレの効果

脳の神経細胞は 20 歳頃から 1 日 10 万個ずつ減っていきます。しかし、脳トレにより脳が**活性化**し細胞の減少を遅らせることができ、認知予防効果が期待できます！

### ③脳の機能を向上させるには

- ・ 適度な刺激を与える事
- ・ 動くことを伴う運動
- ・ 五感からの情報を得ること
- ・ 新鮮な体験をする
- ・ 感情を刺激する事

☆体操とは別に☆

栄養・・・バランスの良い栄養

DHA等（青魚等に含まれます）の摂取

睡眠・・・適度な睡眠を確保する

が大事になります！！！！

脳体操では、**悩むこと、間違えること**が脳を

**活性化**させます♪

**出来ないから諦めるのではなく、みんなで**

**楽しく**脳を**活性化**させましょう！！

<確認問題>

Q1□の中に文字を入れ、言葉を完成させなさい。

す  
り □ む  
め

ひ  
つ □ き  
り

き  
せ □ ね  
う

## A) スリスリ・トントン♪御自宅でも出来ます♪

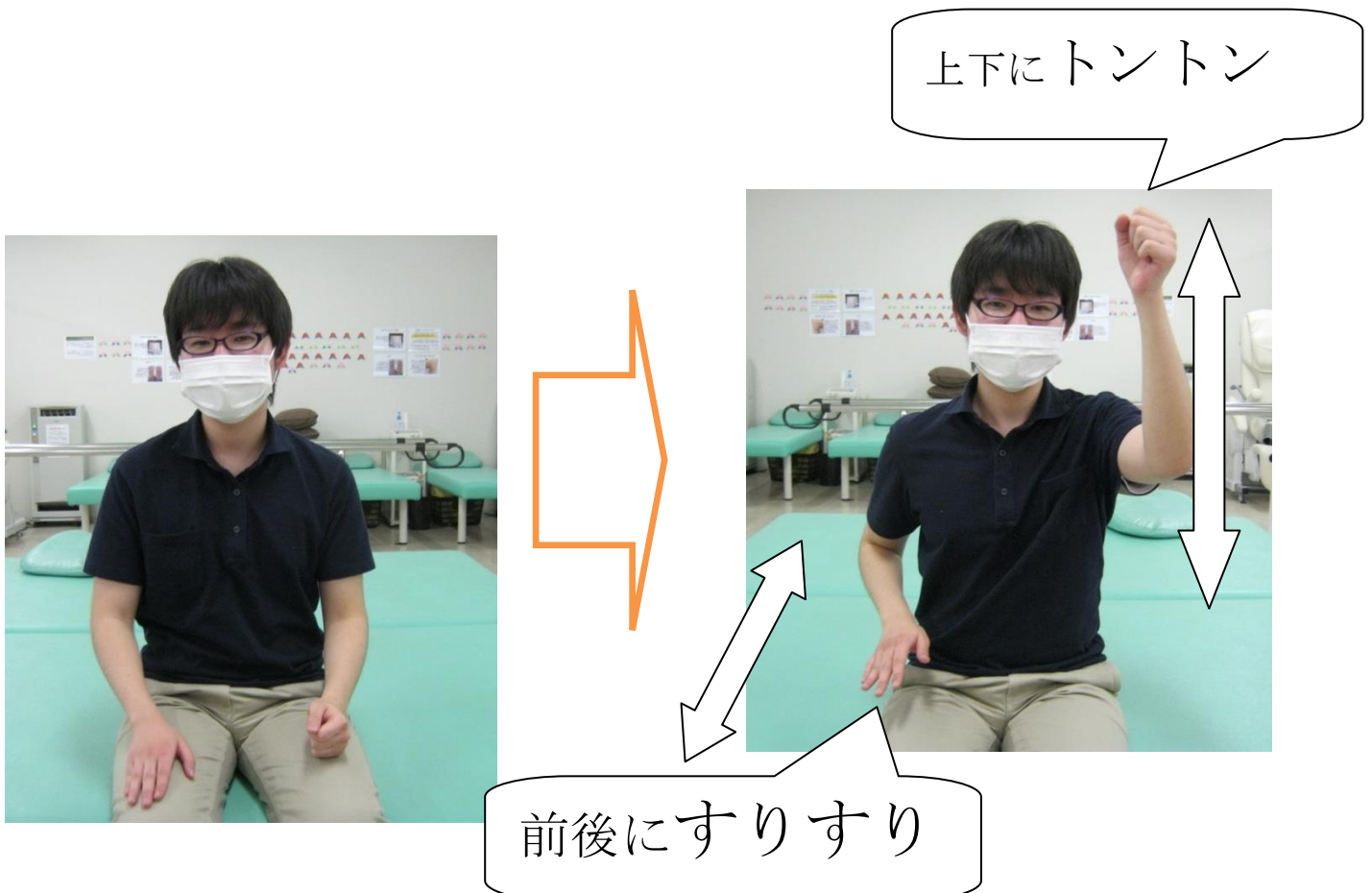
1. 左手は膝の上で手の平を「スリスリ」と前後に動かします。
2. 右手はグーにして、上下に「トントン」と机を叩きます。
3. 1と2の動作を、同時に行います。

### ☆グレードアップⅠ☆

手拍子をしたら、左右の手の動きを反対させる

### ☆グレードアップⅡ☆

膝の上から手を浮かせて空中で動作をする



## B) リアル間違い探し★

間違い探しでは『注意力と空間認知機能』を鍛えられます。

★「注意力」記憶したものとどこが違うのかを見つけ出すにはとても重要です。

★「空間認知機能」は、物体の形や方向、大きさなどを把握する能力です。

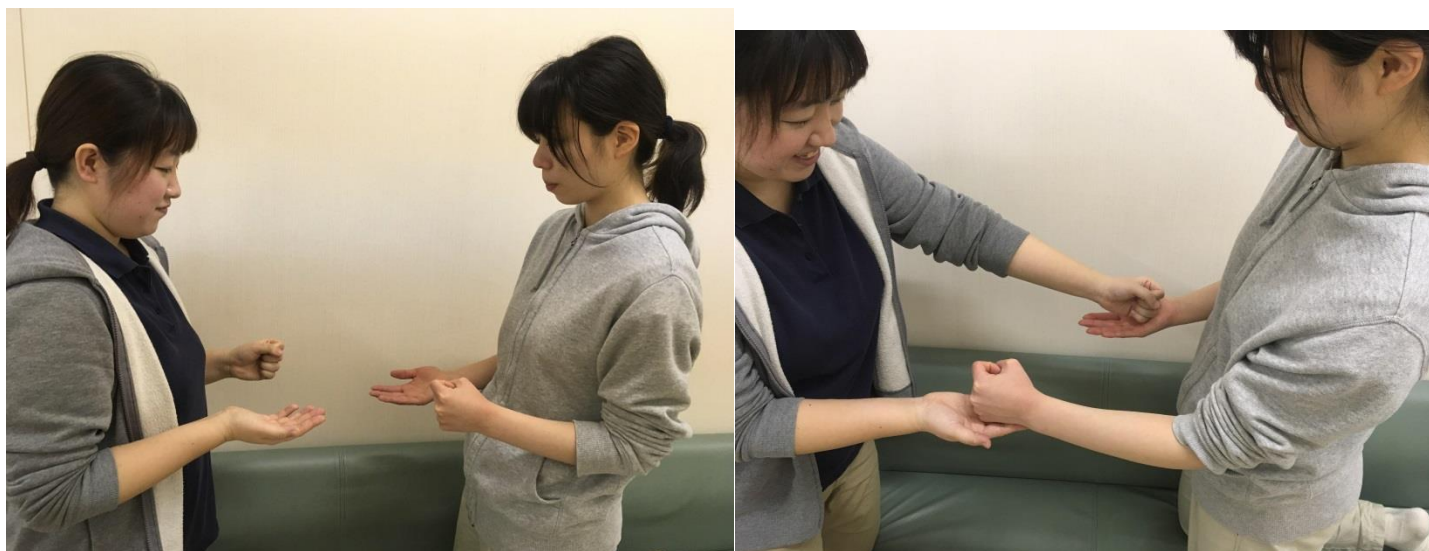
※注意力も空間認知機能も年齢を重ねることで衰えてきますが、軽度認知障害がみられる方は顕著に低下してきていると言われていています。早期からの脳トレで脳細胞を活性化させましょう。

★メモ★

## C) 童謡に合わせて♪

1. 円形に座り、全員で「どんぐりころころ」を歌いながら、手遊びをします。
2. 歌詞を歌いながら、カスタネットを叩くように、右手で自分の左の手のひら→右隣の人の手のひらと交互に叩きます。

※昔からの定番遊びは前頭葉や小脳を活性化  
する要素があります。



どんぐりころころ どんぶりこ  
お池にはまって さあ大変  
どじょうが出て来てこんにちわ  
ぼっちゃん一緒に 遊びましょう

どんぐりころころ よろこんで  
しばらく一緒に 遊んだが  
やっぱりお山が 恋しいと  
泣いてはどじょうを 困らせた

<体操をしてからの確認問題>

Q1：□の中に文字を入れ、言葉を完成させなさい。

さ  
あ □ び  
ら

つ  
お □ か  
ぎ

ゆ  
か □ ん  
ね