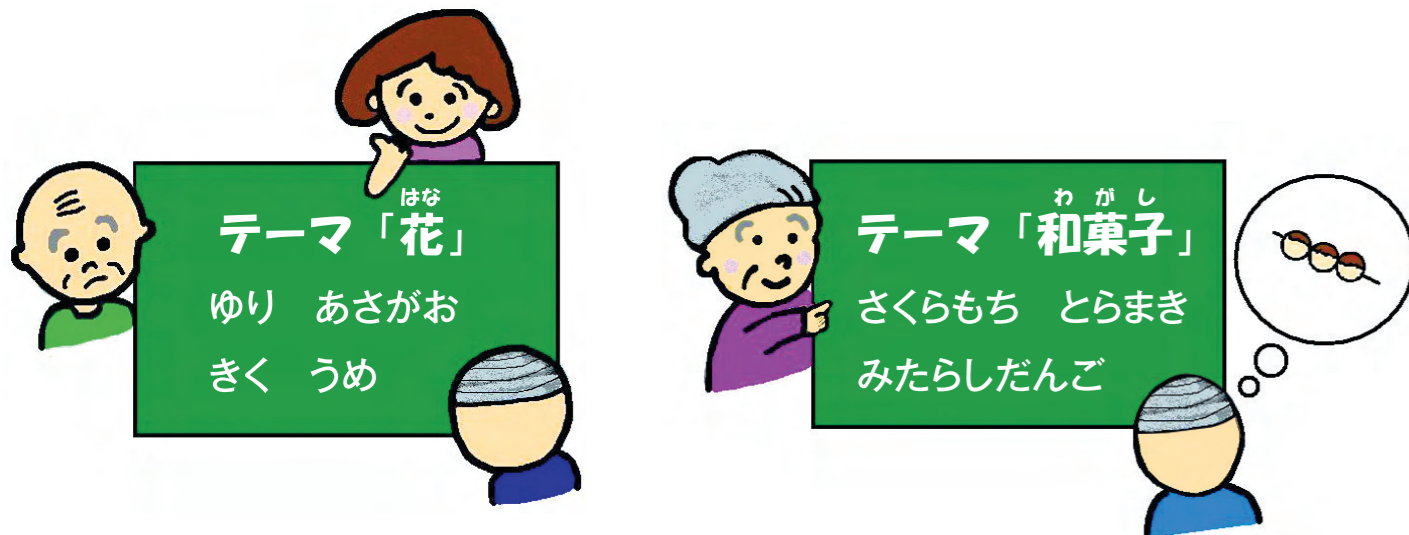


みんなで思い浮かべる



準備物

紙・えんぴつ

方法

- ①各チームに分かれます
- ②制限時間内にテーマに沿ったものを書き出します
- ③チームごとに1つずつ答えていきます

***この脳体操では頭の中でしっかりイメージしましょう**

◆言葉だけでなく映像を思い浮かべることで

脳がよく働き、思い出しやすくなります

ポイント

色々なテーマで
やってみよう!!
制限時間を短くすると
難易度が上がります

気になる認知症豆知識

	とし そう おう もの わす 年相応の物忘れ	にん ち しょう 認知症
期間	いちじてき 一時的にみられる	けいぞく 継続してみられる
時間	ひつけ ようび まちが 日付や曜日を間違える	きせつ 季節がわからない
場所	たび さき まよ 旅先で道に迷う	な 慣れた道で迷う
人	な まえ おも うか 名前が思い浮かばない	じぶん かんけいせい 自分との関係性がわからない
生活	ちょうしょく こんだて おも だ 朝食の献立が思い出せない	しょくじ 食事をしたことを忘れる
外出	さが もの 探し物が多くなる	ざいふ 財布などを盗まれたと言う
会話	か わす しな たみに買い忘れの品がある	おな もの か 同じ物を買ってくる
人柄	か 変わらない	か おこ 変わる(怒りっぽい)

*医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

〈お問い合わせ〉

■吉野川市地域包括支援センター

〒779-3395 徳島県吉野川市川島町栗村2421-1
TEL0883-25-6627 FAX0883-25-6666

■徳島県地域リハビリテーション地域支援センター

医療法人 徳寿会 鴨島病院内
TEL0883-24-6565 FAX0883-24-6572
E-mail renkei@t-group.net URL <http://www.t-group.net/tobu2/index.html>

吉野川市地域包括支援センター

楽しい脳体操

若々しい脳を保つために

vol.1



- 指体操
- みんなで思い浮かべる
- エコバッグ作り
- 豆知識

次のことに注意して生活しましょう

- 趣味を持ちましょう
- 野菜や青魚を食べよう
- 人とのつながりを持ちましょう
- 体験したことを思い出しましょう(日記 家計簿など)
- 有酸素運動をしましょう(散歩 水泳など)