

# ことばパズル

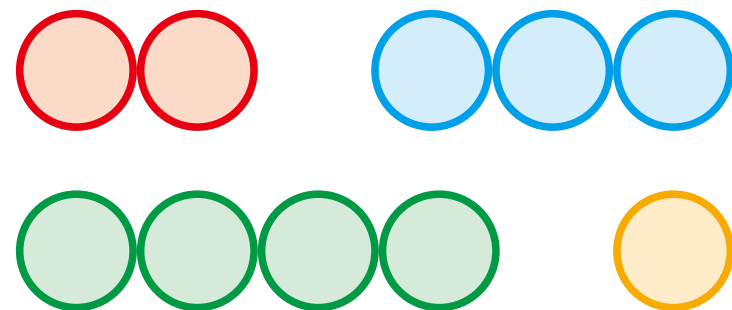
きおくりよく ちゅういりよく はたら ちようせん  
**記憶力・注意力を働かせて挑戦してみよう!**

わ ら や ま は な た さ か あ  
 を り み ひ に ち し き い  
 ん る ゆ む ふ め つ す く う  
 “ れ め へ ね て せ け え  
 。 ろ よ も ほ の と そ こ お

## ルール

- ①文字を組み合わせて作る
- ②“と”は一字に数える
- ③同じ文字は一度のみ使用
- ④物の名前のみにする

たとえは…



物の種類や文字数を決めると  
 さらに難しくなります

とくしま とうち はやくち ことば  
**徳島ご当地早口言葉!** ※速さを変えてみよう

- ・スダチに 酢をかけ すっぱいスダチ酢 すする
- ・風強い かずら橋 かつらのズシ強い
- ・橋ある 鳴門 芋なる 鳴門
- ・阿波踊り はじまり あわてて 連 入連



すま第11-98号

# きおく 記憶のしくみ

かいば のう  
**海馬は脳にある**  
 きおく ちようこ  
**記憶の貯蔵庫です**

- ①記 銘 (入れる)
- ②保 持 (ためる)
- ③想 起 (取り出す)



ろうか きおく  
**老化: 記憶をためることは出来ますが、上手く取り出しにくくなります**  
 じんちしょう きおく  
**認知症: 記憶をためることが出来なくなり、取り出すことも出来ません**  
 (アルツハイマー型)

しんばい とき い ぞうだん  
**\*心配な時は、かかりつけ医へ相談しましょう**

〈お問い合わせ〉

■ 吉野川市地域包括支援センター (庁舎統合により平成25年1月から住所と電話番号が変更になります。)

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

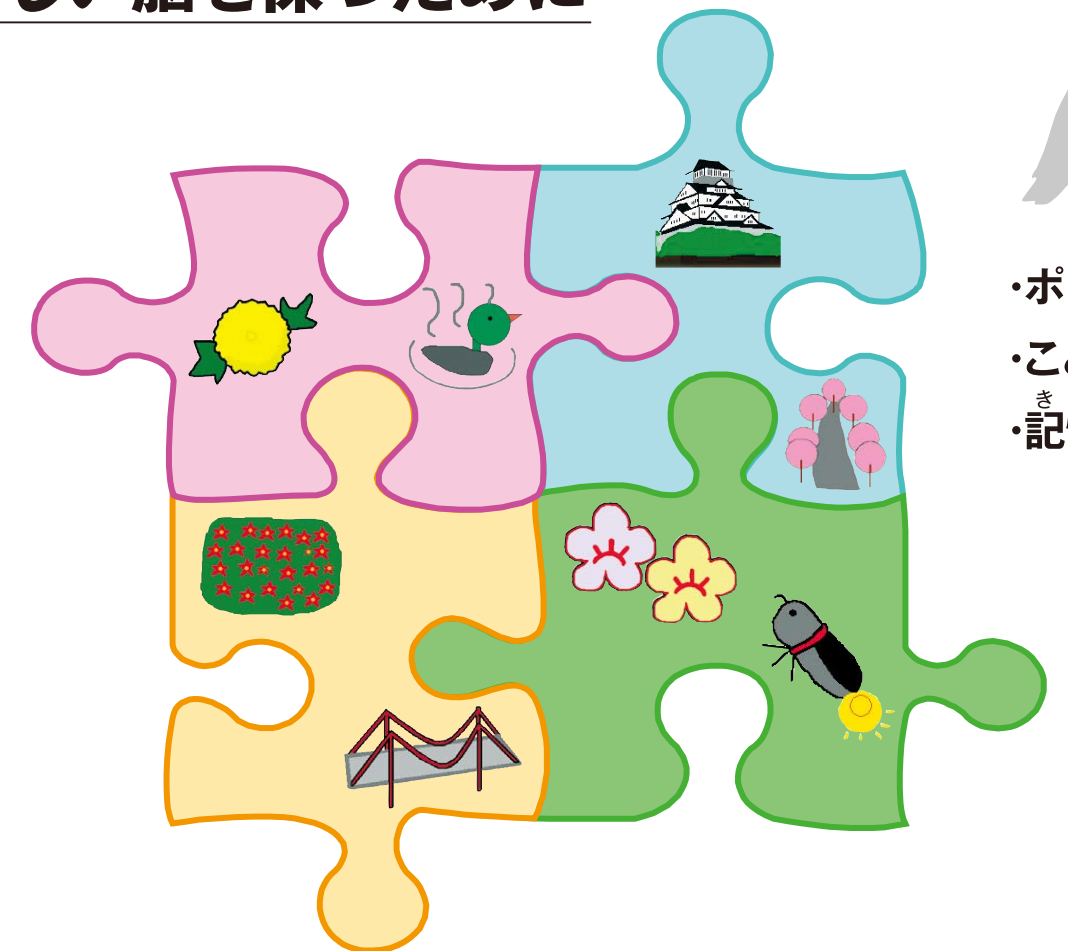
■ 徳島県地域リハビリテーション地域支援センター

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

わか わか のう たも  
**若々しい脳を保つために**



vol.3  
 2012

- ・ポチ袋づくり
- ・ことばパズル
- ・記憶のしくみ

つぎ ちゅうい せいかつ  
**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
- 野菜や青魚を食べましょう
- 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)