

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.5
2014



- おん どく
・音読
も しゃ
・模写
でん どう あそ
・伝統遊び
せい かつしゅう かんぴょう よ ぼう
・生活習慣病予防

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

- しゅ み も
● 趣味を持ちましょう
- や さい あおざかな た
● 野菜や青魚を食べましょう
- ひと も
● 人とのつながりを持ちましょう
- たい けん おも だ にっ き か けい ぼ
● 体験したことを思い出しましょう(日記 家計簿など)
- ゆう さん そ うん どう さん ぽ すい えい
● 有酸素運動をしましょう (散歩 水泳など)

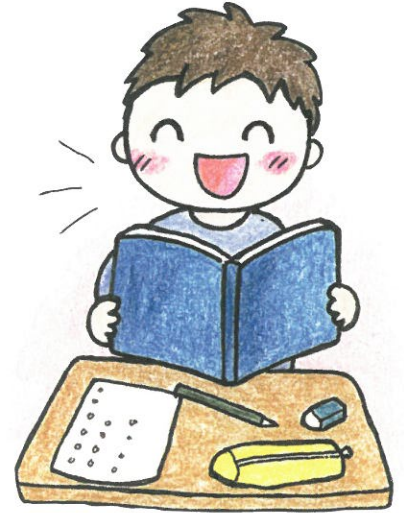
こえ だ よ 声に出して読む

も じ こえ だ よ のう ぜん とう ぜん や ぶ ぶん はたら
文字を声に出して読むと脳の前頭前野という部分がよく働きます

ちゅう いりよく しゅうちゅうりよく き おくりよく い よく こうじょう
注意力、集中力、記憶力、意欲の向上につながります

ほう ほう <方法>

- ① こえ だ よ
声に出して読みましょう
- ② はや よ
早く読んでみましょう
- ③ も じ き よ
チェックする文字を決め、読みながら
その文字に○を付けましょう
れい
例：「あ・い・う・え・お」など



💡 ポイント

ない よう だれ つた
どんな内容だったかを誰かに伝えてみよう

にん ち しょう よ ほう あい こと ば 『認知症予防の愛言葉』

- ① せい かつ しゅう かん びょう あっ か のう
生活習慣病 悪化させず 脳キレイ!!
- ② しょく しゅう かん のう ろう か おお さ ゆう
食習慣 脳の老化に 大きく左右
- ③ のう さい ほう たの うん どう はたら
脳細胞 楽しい運動で 働きアップ
- ④ え がお わら のう わか
笑顔いっぱい みんなで笑って 脳若く
- ⑤ 「やってみる!!」 せい しん のう かつ せい
チャレンジ精神 脳活性

も　じ　か 文字を書く

も　じ　か　とうちょうよう　うん　どう　や　そく　とう　よう　のう　おお　ぶ　ぶん
文字を書くことは頭頂葉、運動野、側頭葉という脳の多くの部分が
かつ　せい　か
活性化します

ちゅう　いりよく　しゅうちゅうりよく　き　おくりよく　い　よく　こうじょう
注意力、集中力、記憶力、意欲の向上につながります

ほう　ほう <方法>

- ① も　じ　か　うつ
文字を書き写しましょう
- ② も　じ　おほ　か　うつ
文字を覚えて書き写しましょう



💡 ポイント

め　せん　かみ　か　はく　し　か
マス目や線がある紙に書くよりも、白紙に書くほうが
のう　かつ　せい　か
脳が活性化します

たと　か
*例えばこんなものを書いてみよう!!

せい　かつ　なか 生活の中では...

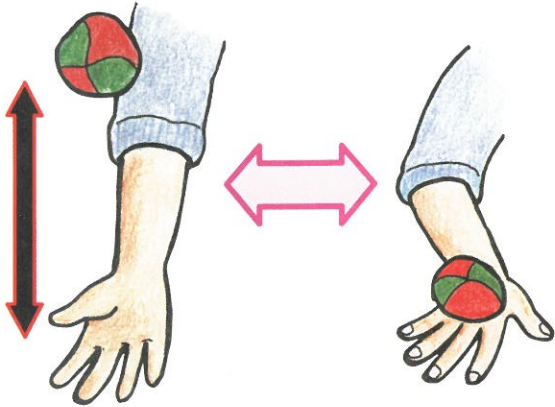
- りょう　り　ばん　ぐみ　こん　だて
・ 料理番組の献立
- か　もの
・ 買い物のメモ
- か　けい　ぼ
・ 家計簿

しゅ　み 趣味では...

- しよ　どう
・ 書道
- しゃ　きょう
・ 写経
- けん　しょう　おう　ほ
・ 懸賞に応募する

でん　とう　あそ　て　だま 伝統遊び『お手玉』

じゅん　び　うん　どう　かた　て ①準備運動：片手



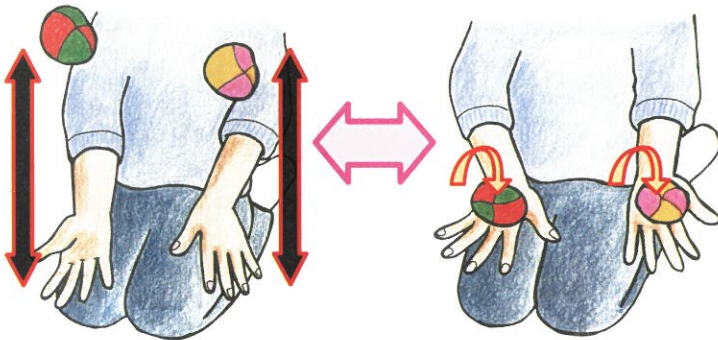
* ☆の数が多いほど難易度が上がります

☆ 手のひらを広げたまま真上にはじき上げる

☆☆ 手の甲で、真上にはじき上げる

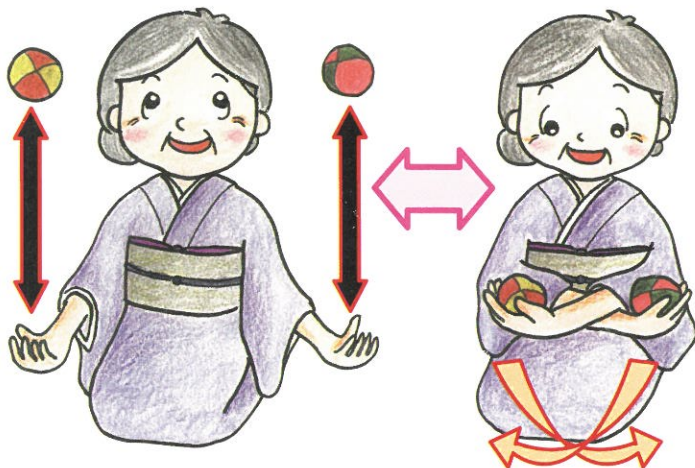
☆☆☆ 手のひら、手の甲と交互にはじき上げる

じゅん　び　うん　どう　りょう　て ②準備運動：両手



☆ ①準備運動：片手　りょう　て　おこな　を両手で行う

☆☆ てだま　みぎ　て
お手玉を右の手のひら、
ひだり　て　こう　あ
左の手の甲にのせ、はじき上げて
さゆう　て　かえ　う
左右の手を返して受ける



☆ まうえ　な　あ　て　こう　さ
真上に投げ上げ、手を交差して
う
受ける

☆☆ こう　さ　まうえ　な　あ
交差したまま真上に投げ上げ、
て　もと　もと　う
手を元に戻して受ける

うた 歌にあわせて『お手玉』遊び

むかし あそ ち いき こ ども まご でんしょう
～昔の遊びを地域の子供や孫たちに伝承しましょう～

かた て おこな 片手で行う



かた て も て だま まうえ な あ
★ 片手に2つ持ち、1つのお手玉を真上に投げ上げ、

う
それを受ける

こんど べつ て だま な あ う
今度は別のお手玉を投げ上げ受ける

て だま な あ お まえ べつ
☆☆ 1つのお手玉を投げ上げ、落ちてくる前に別の
て だま な あ
お手玉を投げ上げる



て だま えん えが まわ
お手玉が円を描くように回す

りょう て おこな 両手で行う



いちばん
・一番はじめは～♪
・あんたがたどこさ～♪
いち に
・一かけ 二かけ～♪ など

こ
★ 2個でまわす

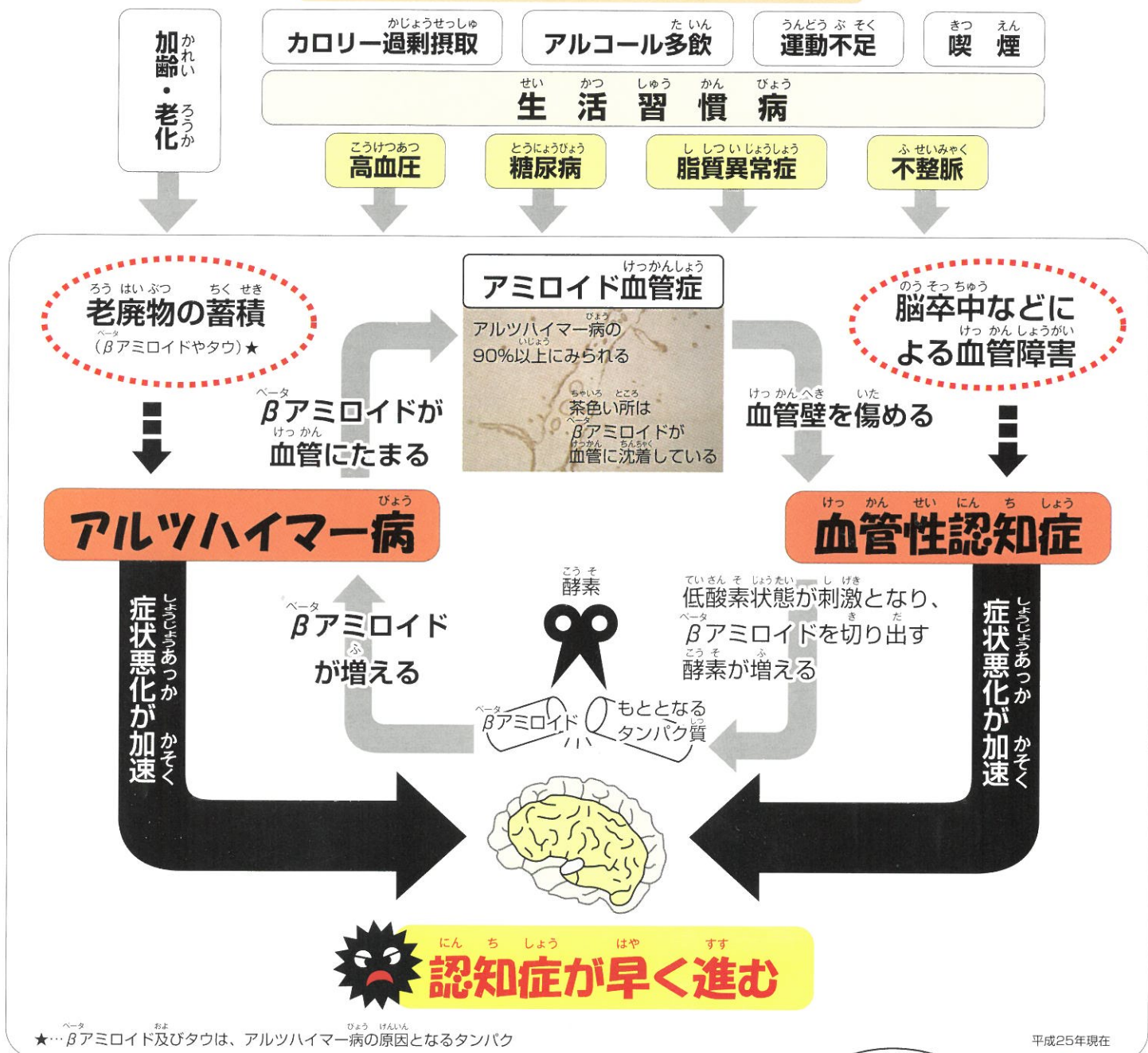
こ
☆☆ 3個でまわす

◆ 脳のなかで「手の動き」と「口の動き」をつかさどる部分が多く
し
占めています

◆ 「手の動き」と「口の動き」をつかさどる部分は、
たが し げき あ かんが
互いに刺激し合っていると考えられています

認知症も『生活習慣病予防』 で遅らせることができます!!

認知機能障害のメカニズム



平成25年現在

血管性認知症+アルツハイマー病の合併は

認知症状を掛け算(相乗)的に進行させてしまいます。

だから生活習慣病
予防が大事!!



《お問い合わせ》

◆吉野川市 長寿いきがい課 (吉野川市役所本館2階)

〒776-8611 徳島県吉野川市鴨島町鴨島115-1

TEL 0883-22-2264 FAX 0883-22-2260

◆医療法人徳寿会 鴨島病院

TEL 0883-24-6565 FAX 0883-24-6572