

お家で認知症予防！

日ごろの生活の中で、脳を活性化しませんか？

脳を活性化する活動を紹介します！
今回紹介する3つのポイントは・・・

交流

運動

脳トレ

交流



- ・ **人との交流は脳を活性化**します
- ・ 会って話せない・・・電話やテレビ電話でも十分おしゃべりが楽しめます
- ・ お手紙も交流の一つです
字を書くことで、脳トレにもなります

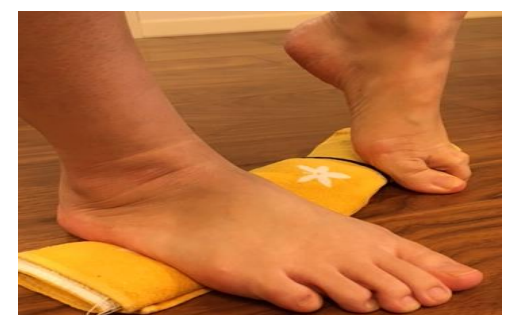
運動

足の裏や手の平を刺激することで、
脳の活性化に

ウォーキングがおすすめですが、その他に

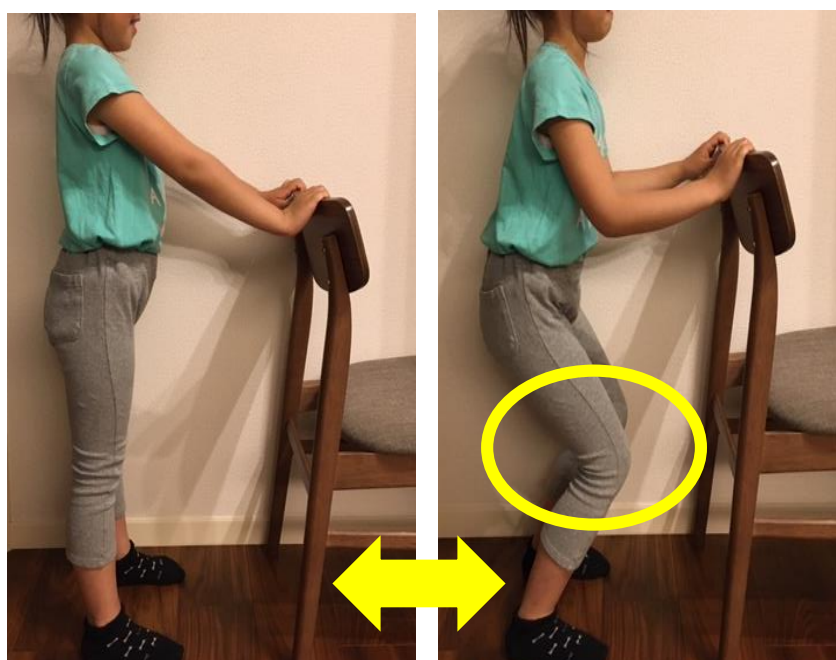
- ・ ラジオ体操
- ・ 青竹ふみしながら歯磨きやテレビ

青竹がない場合は
タオルを丸めても
OK！



- ・ スクワット（立位で軽く膝を屈伸運動）
- ・ イスからの「立って・座って」

＊まず30回に挑戦してみましょう
無理のない回数から始めて、毎日少しずつ
回数を増やしていきます



スクワット

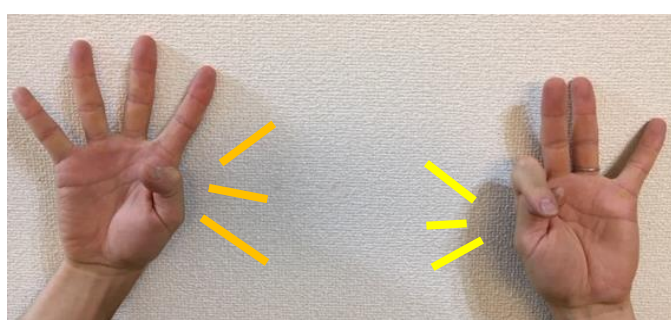
脳トレ

- ・計算・文章の書きうつし（小学生ドリルなどさらさら解けるレベルのもの）
 - ・クロスワードパズル、ナンプレ、間違い探し
 - ・指の体操
- ①左右同時にグーパー30回
 - ②右はグー、左はパーから同時スタート
 - ③両手で1～10まで指を折って同時に数える
 - ④右手の親指だけ折った状態から同時数える
(左右でずれた状態で最後までかぞえて下さい)

この状態で
スタート



1



運動と脳トレを組み合わせ

運動と脳トレを組み合わせることで、より脳を活性化させることができると注目されています！

- ① 1～30を数えます、3の倍数の時は手拍子
- ② ①に加えて、下のステップに挑戦



普段の生活に脳トレの要素はたくさんあります！ぜひ、「脳の活性化」を意識しながら生活してみませんか？

