

家でもできる!

# 脳いきいきトレーニング!

身体機能と同様に、認知機能も使わないと衰えやすくなってしまいます。外出や人との交流が減ると脳や身体への刺激が減り、認知機能が低下しやすくなってしまいます。一人でもできる頭の体操や身体の体操をご紹介しますので、できるものから挑戦してみましょう!



## ★Step1 ことばを思い出す

### 1 言葉の思い出し

1分間でお題に沿った言葉をできるだけたくさん思い出し、声に出して言ってみましょう。

例：お題は「動物の名前」 ねこ、いぬ、うさぎ、さる、ライオン……

お題の例：野菜の名前、スポーツの名前、歴史上の人物の名前、赤い物の名前 など

### 2 しりとり

声に出して、しりとりをします。つなげる言葉の目標数を決めて、挑戦してみましょう。

例：目標5個! りす→すいか→かもめ→めがね→ねずみ 目標達成!



### ★ステップアップ

3文字の言葉だけを使ったしりとり、食べ物の名前だけを使ったしりとり など

## ★Step2 身近な数字を使って、計算をする

電卓を使わずに身近な数字から計算をしてみましょう。

例えば……レシートの合計金額を隠して、暗算する。

生年月日を西暦に直して1つずつ数字を足していく。

※間違えていても大丈夫。考えることが脳に刺激を与えます。



## ★Step3 日記をかく

今日の出来事を思い出し、一日の終わりに日記を書いてみましょう。短い文章でもOK!

### ★ステップアップ

1日前の日記を書く、約100文字になるように書く、五七五で書く





# 頭と身体を使うトレーニングを しましょう!

## マルチタスク に挑戦!!

マルチタスクとは、複数の課題を並行して行うことをいいます。マルチタスクに取り組むことで、脳の様々な部分を活性化させることができます。「できない」けれどやってみる!ということが大切です。ご自分のペースでステップアップしていきましょう。



### 1 指折り 右手と左手の指を1本ずつずらして折っていきます。

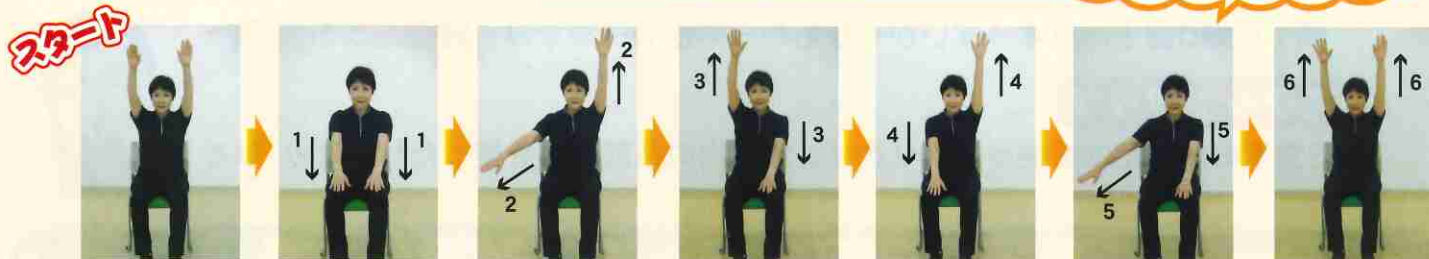
片方の手の指を1つ折り曲げた所からスタートします



声を出して数えながらやってみましょう!

### 2 2拍子3拍子 右が3拍子、左が2拍子で腕を動かします。

慣れたら、左右入れかえてやってみましょう。



### 3 足踏み+グーパー 足踏みをしながら、前に出す手を左右入れかえます。



### ご紹介したものの以外でも・・・

「今は止めてしまったけど・・・」という趣味や活動はありませんか? 例えば、短歌、絵手紙、囲碁、将棋、ウォーキング、スポーツ、旅行、など。「これをやっている時は楽しい!」ということも、脳にとっては良い刺激になります。昔を思い出してやってみる、自分ではできないけどスポーツの試合を見る、遠くには行けないけど旅行の計画を立てるなど、できることから始めてみませんか?

