

コロナに負けるな!



自宅で

# Let's 脳トレ

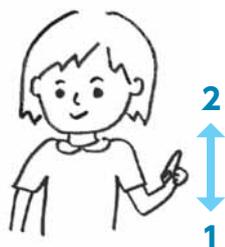
自宅でできる脳トレを、市ホームページで公開中!



私たちは、誰でも年齢を重ねることで、体の衰えだけではなく、脳の機能も衰え、認知症のリスクが高まっていきます。一方で、日常生活の中で効果的に脳を活性化させることで、認知症になるのを遅らせたり、認知症になっても進行をゆるやかにしたりできます。脳を活性化させるには、脳トレーニング(脳トレ)が有効です。自宅でやってみましょう。

☎ 長寿社会課地域支援係 ☎ 364-1204

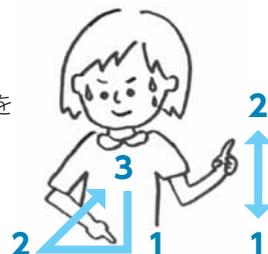
## 二拍子・三拍子



① 左手で二拍子をとります。



② 右手で三拍子をとります。



③ ①と②を同時に行います。

慣れてきたら、童謡「かたつむり」の歌(♪でんでんむしむし〜)に合わせてやってみましょう。

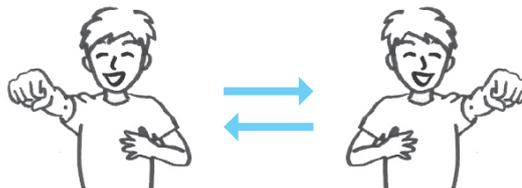
## とんとんすりすり



- ① 右手を「グー」にして太ももを上下にトントンと叩きます。
- ② 左手は「パー」にして手のひらで前後にスリスリと軽くさすります。
- ③ ①・②を同時に行います。

## グーパー体操

右手を「グー」にして前に突き出し、左手は「パー」にして手前に引いて胸に当てます。これを左右交互に切り替えて繰り返します。



## 速読

速読は、脳の情報処理能力を向上させ、理解力や記憶力がアップします。ポイントは「できるだけ速く、はっきり」です。

広報しおがまの22ページの  
記事を速読してみよう!  
新聞の社説を速読してみよう!



## 文字を書く

加齢とともに文字を書く機会が減りがちですが、生活の中に「書く」ことを取り入れて、脳を活性化させましょう。

知人や家族に手紙を書いてみよう!  
俳句や川柳を書いてみよう!



## まちづくりしおがま出前講座で、もっと脳トレ!

今回紹介した脳トレに加えて、タブレット端末を活用した脳トレを体験できます。皆さんでもっと楽しく脳トレしてみませんか? 申し込みは、生涯学習課学習支援係(☎362-2556)まで連絡ください。  
※新型コロナウイルス感染症の拡大により、中止・延期となる場合があります



## おすすめの脳トレをご紹介します!

皆さんが自宅で実際に行っている脳トレを募集しています。「おすすめの脳トレがある!」という方は、7月31日(金)までに長寿社会課まで教えてください。紹介いただきました脳トレは、市ホームページなどで随時公開します。