

## 趣味活動でお楽しみの「自分時間」をつくりましょう

普段から取り組んでいる趣味活動も脳トレになります。  
趣味がない方は、この機会に何か始めてみませんか？

### 手芸(編み物など)

手芸は手や目を連動して使うため、運動機能を維持することができます。また、アイデアを練ったり、段取りを考えたりすることで脳が活性化します。



### 囲碁・将棋、トランプ

相手の手を読むと同時に、自分の攻め方を考えることで脳が活性化します。



### 園芸(家庭菜園など)

天気や気候、成長の具合などによって世話の方法や肥料の種類などを判断することで脳が活性化します。



### 料理・お菓子作り

作ったことのない料理にチャレンジしてみましょう。同時に複数の品を調理するといい脳トレになります。



## ピカピカ脳を保つ秘訣は「毎日の心がけ」です

### できることは自分で

脳は使わないとどんどん衰えていってしまいます。お金の管理などを人任せにせず、できるだけ自分で行いましょう。



### 健康なからだを保つ

ケガや病気による寝たきりは、認知症の原因になります。体が健康であれば脳も健康になります。適度な運動も大切です。



### 新しいことに挑戦する

変化の少ない生活に慣れてしまうと、脳の意思決定をつかさどる部分が刺激されず、脳の機能が衰えてしまいます。趣味や仕事をもち、常にレベルアップを心がけましょう。



### 人づきあいは大切に

人と交流すると脳が活発に働きます。電話や手紙、メールで連絡をとりあうなど、感染症に気をつけながら、人づきあいを絶やさない毎日を過ごしましょう。



### タブレットを使った脳トレ「出前講座」受講者募集中!

長寿社会課では、タブレットを操作して行う脳トレの出前講座を実施しています。おおむね5名以上の参加であれば、どなたでもお申し込みいただけます。

内容：タブレットを使った脳トレの体験など 時間：60分～90分

お申し込み：生涯学習課(TEL:022-362-2556)まで

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大等により、出前講座の実施を中止する場合があります。



発行：塩竈市福祉子ども未来部高齢福祉課 地域支援係

〒985-0052

宮城県塩竈市本町1番1号(杏番館1階)

電話：022-364-1204

FAX：022-366-7167



## 健康長寿のための生活ガイド

### ～脳ピカピカ生活で認知症予防～

認知症は誰もがかかる可能性のある脳の病気です。今回は、認知機能の維持・向上のための脳トレーニング(脳トレ)を紹介します。楽しく出来る脳トレを生活に取り入れて、ピカピカ脳を目指しましょう!

### 脳トレの効果

- ・脳トレで脳が活性化すると、たくさんの血液が脳に流れて脳の萎縮を遅らせることができるといわれています。また、脳神経の維持につながります。
- ・脳トレは毎日数分間コツコツ行うことが良いといわれています。



挑戦!

### しおがま脳ピカピカクイズ!

※答えは見開きページ下部にあります

#### キャラクターの名前あて

しおがまキャラクターの名前について、空欄に入る文字(ひらがな)を記入しましょう。

※見た目がヒントです。

1



みなもとの

源

2



りん

3



まろ

磨

4



すけ

介

#### ひらがな並び替え

バラバラのひらがなを正しい文字に並び替えてください。例：ぐろま→まぐろ

#### 第1問 もしがのひ

ヒント：塩竈が誇るブランド品

#### 第2問 うるうまほお

ヒント：みなと祭り

#### 第3問 じまがおしゃんじ

ヒント：陸奥国一宮

#### 第4問 がーとままおしんげり

ヒント：浦戸に行くには...

次ページからは様々な脳トレを紹介します。

## ひとりでできる脳トレ

### 文字を書く

普段、なにげなく行っている「文字を書く」ことも、立派な脳トレです。



野菜や花、魚などのテーマを決めて、名前を1分間でできるだけ多く書く。

家族や友人と数を競うとさらに盛り上がります！



新聞や雑誌などにのっているクロスワードに挑戦する。

賞品が当たるクロスワードもあるので、積極的に応募してみましょう！



きのうの出来事を思い出しながら1日遅れの日記をつける。

きのう食べた食事を紙に書きだすだけでも脳トレになります！

### 脳トレを行う際のポイント

大切なことは「**楽しく行う**」ことです。心地よい刺激や、笑うことで認知症の予防や進行を遅らせることが期待できます。うまくできなくても「考える」ことで脳が活性化されます。

### ながら計算

体を動かしながら、同時に頭を使うことが、脳の活性化につながります。

【やり方】

- ・そうじをしながら・・・
- ・お風呂に入りながら・・・
- ・草むしりをしながら・・・



1. 一人しりとりをする
2. 100から順に7を引く計算をする

100-7、93-7、...



### 色の音読

【やり方】

矢印の順番に文字の「色」を声に出して読んでみましょう。例：**黒**→「あか」と読む

レベル1

**緑** → **赤** → **赤** → **茶**

**白** → **赤** → **茶** → **紫**

**黄** → **青** → **白** → **白**

レベル2

**みどり** → **あか** → **あか** → **くろ**

**しろ** → **あか** → **あお** → **きいろ**

**きいろ** → **あお** → **しろ** → **しろ**

### 一人じゃんけん

【やり方】

1. 右手と左手でじゃんけんをする。
2. 右手が3回続けて勝つようにじゃんけんをする。  
※最初は右手を「パー」にしてスタート  
※1回ごとに「チョキ」「グー」などと変える。
3. 左手が3回続けて勝つようにじゃんけんをする。
4. 右手と左手で交互に勝つようにじゃんけんをする。



自宅でできる脳トレを、市ホームページで公開中！



## 2～3人で楽しい脳トレ（1人でもできます）

### 3と5の倍数

【やり方】

声に出して1～30まで数えます

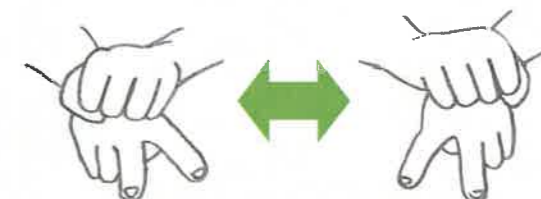
1. 3の倍数で手をたたく
2. 5の倍数で手をたたく
3. 3と5の倍数の両方で手をたたく



### グーとチョキで「でんでんむし♪」

【やり方】

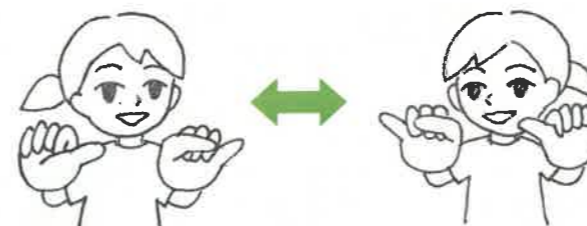
1. 片方の手をグーに、もう片方の手をチョキにして、かたつむりをつくる。
2. 童謡「かたつむり」（でんでんむしむし〜♪）を歌いながら、下の絵のように左右を入れ替える。



### 手先の運動

【やり方】

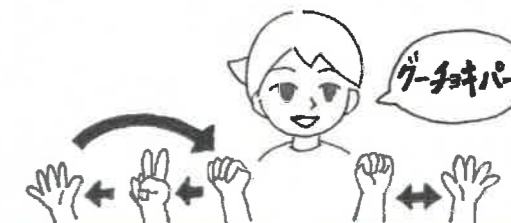
1. 右手で親指・左手で小指を開く
2. 右手で小指・左手で親指を開く
3. 1と2を交互に10回繰り返す



### グー・チョキ・パー体操

【やり方】

1. 右手はグー・チョキ・パーの順で繰り返す
2. 左手はグー・パー、グー・パーと繰り返す
3. 「グー・チョキ・パー」と声を出しながら右手・左手の動作を同時に行う  
※できる人は左右を入れ替えて挑戦！



### 手足とんとん

両手、両足を使った、手と足の違うリズムで脳を活性化する脳トレです。

【やり方 その1】

1. 両足はかかとを上下に上げ下げする
2. 両手は左右交互に太ももをたたく
3. 1と2を同時にしながら10まで数える



【やり方 その2】

1. 両足のかかとを左右交互に上げ下げする
2. 両手は左右一緒に太ももをたたく
3. 1と2を同時にしながら10まで数える

