

えのもとだより

## 脳を鍛える極意

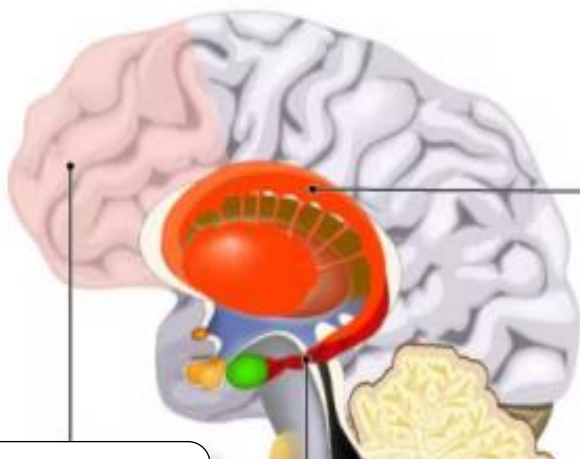
会話の時など、固有名詞が思い出せない事はありませんか？

年齢と共に記憶力や脳の処理スピードは低下し、  
「あれ」「それ」など言葉を思い出せない事が  
増えてきていませんか？ **ストレス**はもちろんです  
脳も体の他の機能と同様、加齢とともにその働きが低下します。  
特に機能低下しやすいのが、  
脳の3つの部位「**前頭前野**」、「**海馬**」、「**線条体**」です。

あれ？それ？



老化が起こりやすい脳の3つの部位



せんじょうたい  
**線条体**=やる気スイッチ

ぜんとうぜんや  
**前頭前野**=脳の司令塔

かいば  
**海馬**=記憶の引き出し

記憶力は20代をピークに、徐々に衰えていくなされています。

20歳を過ぎると、脳細胞が毎日10万個も死滅するという説もありますが  
脳を活性化することで記憶力を回復する事ができます。

脳の老化を予防する方法はいろいろありますが、今回は「脳トレ」をご紹介します。

※「脳トレ」は「筋トレ」よりも効果が現れやすいといわれています。



やってみよう!

# 脳の老化に歯止めをかける

## 「脳トレ」



1つ目は「早口言葉」です。

大きな声を出して繰り返し読むことで、活性化が期待されます。

また、口周りの筋肉が鍛えられるため、食べ物が飲み込みやすくなる、声が出しやすくなるなどの効果があります



① なまむぎ 生麦 なまごめ 生米 なまたまご 生卵

② もも スモモも もも 桃も もものうち

2つ目は「指折り体操」です。

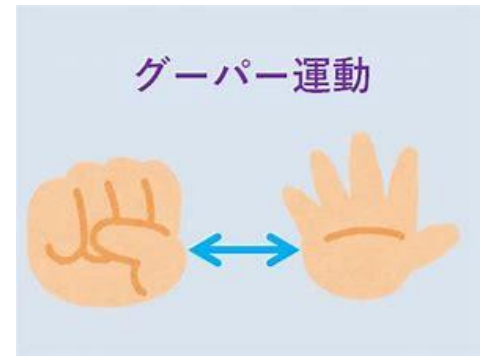
手を使ったトレーニングによる効果は、手には非常に多くの神経が通っていて、それらは脳につながっています。

「手は第2の脳」とも言われます。

手や指先をしっかり動かして脳を活性化させましょう

指折り体操は指を折りながら数字を数える体操です。

口に出して数字を数えましょう。



① 左右同時にグーパー30回

② 右はグー、左はパーから同時にスタート

3つ目は「ひらがな計算」です。

ひらがなで書かれた計算式を出来るだけ頭の中で計算しましょう。

普段行わない計算問題をしていく事で脳を意識的に活用し、認知症予防効果などを引き出します。



① よんたすに ② はちひくろくたすご

③ きゅうたすいちひくじゅう

脳のアンチエイジングのために、折り紙やあやとり、

日記を書く事も脳が活性化します。

それ以外にも、全身の健康を意識する必要があるため、

散歩はオススメです。

ルーティン化された作業では脳は活発化されないので、

散歩コースを変えて歩くのも効果的です。



**ワクワク、ドキドキした生活で脳を活性化してください。**