



生涯現役！頭の体操



いつまでも元気で過ごすためには、身体に運動（体操）が必要のように、頭（脳）も「能力を使う」ことが必要。認知症予防になります。

自分の得意・不得意も含めて、楽しみながら頭の体操を日常生活に取り入れてみませんか？

♪ 大脳の知的能力（高次機能）♪

大脳：人間特有の高度な精神的・知的活動を担っています

記憶・判断・学習・論理的思考・言語・情報処理・認知・意思決定・感情・運動など

♪ 「頭の体操」って、何をやればよい？♪

☆脳の働きは非常に複雑。これさえやれば、というものはありません。

☆様々なメニューを広く試してみるのがおすすめ。

☆ゲーム感覚で「楽しい」と感じるもの、「なるほど！」とひらめくもの

☆脳の活動は身体の動きとも連動します。身体や手先を動かして脳を活性化！



♪ うまく進めるポイントは？♪

☆勝ち負けを追求するものではない

☆誰かと競うものではない

☆できなくても落ち込まない



♪ 具体的には…？♪（頭の体操の一例）

判断力

- ・パズル
- ・じゃんけん

記憶力

- ・神経衰弱
- ・数字の逆唱

注意力

- ・間違い探し
- ・マッチ棒テスト

計算力

- ・暗算
- ・数字を使うゲーム

空間認知

- ・塗り絵
- ・絵画

遂行力

- ・折り紙
- ・料理

思考力

- ・50音作文
- ・連想ゲーム



♪♪実践編 今すぐやってみよう! ♪♪

ひといじゃんけん

- ①両手で一緒に グー・チョキ・パー
- ②必ず右手が勝つように グー・チョキ・パー
- ③次は左手が勝つように グー・チョキ・パー



思い出して!

オモテページのイラスト6つは何だった?



3の倍数でパチン!

- ①足踏みをする
- ②足踏みに合わせて1、2、3、4…と数を数える
- ③3の倍数の時には手をたたく
- ④慣れてきたら、3の倍数の時は声を出さずに手をたたく



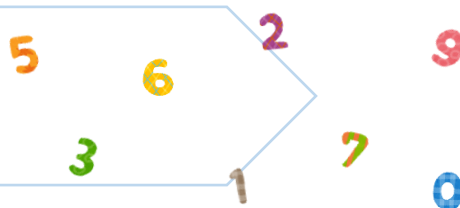
ひとつずれて数数え

- ①右手はパー、左手は親指を曲げた状態でスタンバイ
- ②数を数えながら両手とも1本ずつ指を曲げていく
- ③小指まで来たら折り返して手を開いていく
- ④うまくいったら次は右手が親指を曲げた状態、左手がパーの状態から数を数える



挑戦!

自分の携帯電話の番号、後ろから言ってみよう!



♪ # (おまけ) 頭の体操以外の認知症予防は? # ♪

- ☆生活習慣を整えること (食事・運動・睡眠・禁煙・減酒)
- ☆社会参加を積極的に
- ☆余暇活動 (趣味) を積極的に
- ☆口角を上げて笑顔!



【参考・引用サイト】

- ・脳を鍛えるとりだい流「8つの知的活動」 鳥取大学医学部附属病院 広報誌
- ・認知症ネット リン先生の認知症予防トレーニング
- ・国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 老化疫学研究部 すこやかな高齢期をめざして ~ワンポイントアドバイス~