



脳のトレーニング

テレビを見ていて芸能人の名前が出てこない。物の名前が出てこない。台所には来たけど何をしに来たか思い出せない。こんな経験ありませんか?そんな時はできるだけ「歳だから忘れっぽいよ～」で済ませないことが大切です。

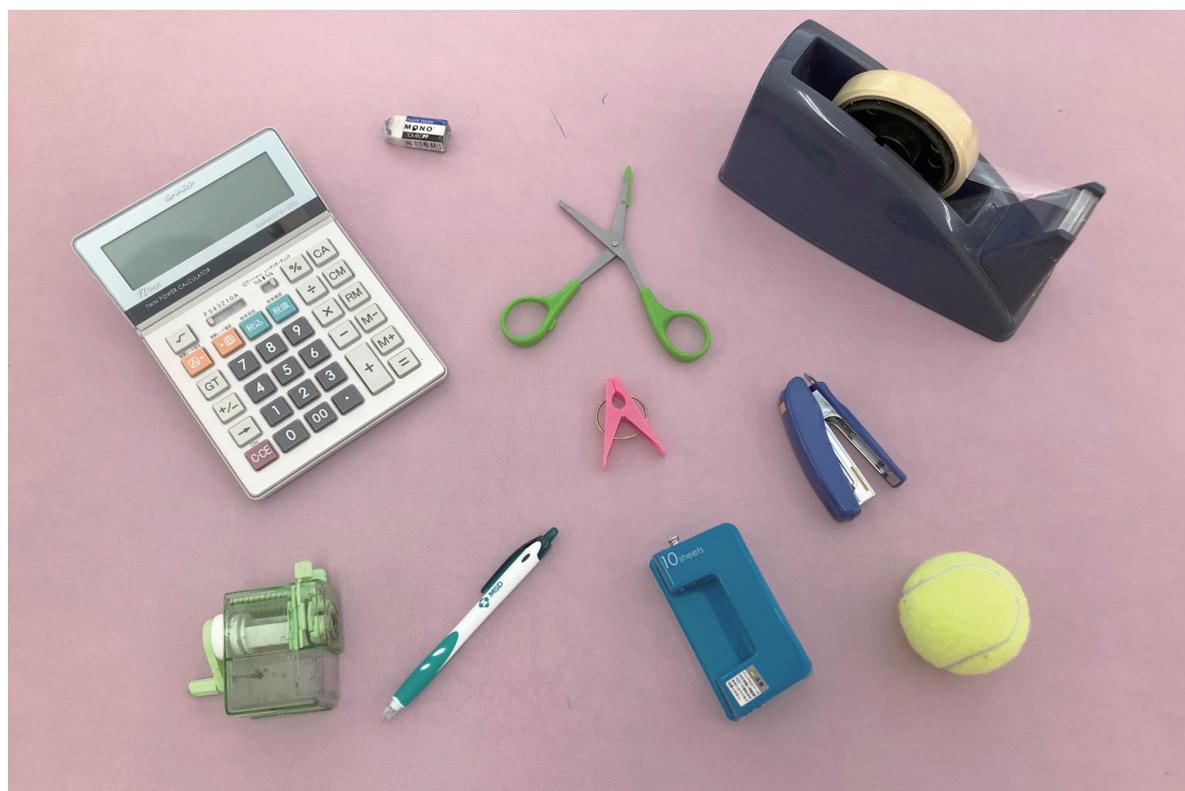
脳の機能は使わなければどんどん低下して行ってしまいます。ですが、逆に使い続ければその機能を保つことも可能です。日常生活の中で脳のトレーニングを取り入れてみましょう。

脳のトレーニングは決して難しいことではありません。ゲームだと思って試しにやってみてください。

脳のトレーニング

下に写真があります。品物は10個です。まず何が写っているか覚えてください。覚えたら、このコラムの裏面の写真を見てください。品物は9個になっています。何が無くなったかわかりますか?

(写真を見比べて無くなった品物を見つけないようにしてください)



続きは裏面を
ご覧ください>>



無くなっていた品物、わかりましたでしょうか？

これは脳のトレーニングの中でも記憶にまつわるトレーニングです。記憶とは「覚える事」「覚えたことを記録する事」「思い出す事」をさします。日常生活の中でも記憶のトレーニングをすることはできます。是非取り入れてみてください。

記憶のトレーニング例

例1 3日前に食べた夕食を思い出してみてください

例2 なんの曲でもいいので、好きな曲を1曲、歌詞を覚えて何も見ないで歌ってみてください

例3 100から7を引いた数を暗唱してみてください

100 - 7 = 93 93 - 7 = 86 86 - 7 = 79.....

例4 ご家族様が昨日着ていた服が何色だったか思い出してみてください

ポイント

- 楽しみながらやる
- 声に出す
- 少しでも良いので、毎日やる

ゲーム感覚で楽しみながら脳のトレーニングを行う事で過度のストレスを防ぐことができます。また、声に出すことにより、聴覚を刺激する事で記憶の定着をはかることができます。毎日やることで脳の活性化をはかることができます。

脳も身体も使わなければどんどん衰えてしまいます。毎日使う事で、「あたまもこころもからだもスッキリ！」を目指してみてください。

「おぼえがた」の品物「おぼえがた」の写真から無くなった品物「おぼえがた」

2019年2月 リハビリテーション科 理学療法士

訪問リハビリテーションのお問い合わせは

医療法人社団 めぐみ会
めぐみ訪問看護ステーション

医療法人社団 めぐみ会
杉並堀ノ内クリニック

訪問リハビリ
テーション

多摩
地区

042-401-9171

東京都多摩市落合 1-32-1 多摩センターペペビル 3階

杉並
地区

03-5929-1611

東京都杉並区堀ノ内 2-29-14 ライオンズマンション新高円寺 1F