



脳を活性化させて、 認知機能の低下を防ごう！



新型コロナウイルスの猛威がまだまだ収束がみられない中、人との交流や会話、外出等の運動機会が減るなどして身体の機能に加え、脳の機能低下も危惧されております。

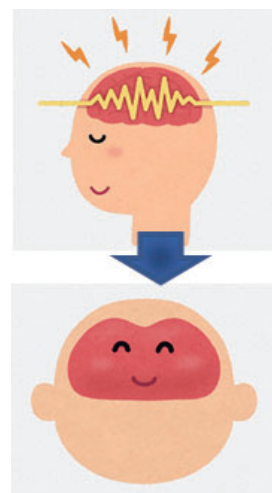
当科では、以前も脳のトレーニングに関して何度か紹介させて頂きました。(在宅コラムVol.13「脳のトレーニング」、訪問リハビリコラムVol.21「頭を若々しく、脳のトレーニング」)
今回は前回ご紹介した「ストループテスト」に加え、ご家族でも出来る脳の活性化運動を掲載致します。



脳を健康に保つには！？

脳を健康に保つには、継続的に脳に刺激を与え活性化させることが有効とされています。頭を使う体操を行うことで脳が刺激され、その刺激が脳の血流を増やして認知機能の向上に繋がることが期待できます。

また頭の体操を行うだけではなく、身体への刺激を与えることも重要とされています。身体を動かし脳を含めた身体全体の血流改善を図りながら、体力の低下を予防することも重要です。



1. ストループテスト

文字の色を声を出して、出来る限り速く読みましょう。全て言い終えた時間を計ります。
※文字を読むのではないので、「みどり」は「あか」となります。間違えた場合は言い直しましょう。

スタート！！ 1段目が終わったら2段目の左側から右へ！

1 段目	みどり →	あか	あお	きいろ	おれんじ
2 段目	むらさき	おれんじ	みどり	あお	きいろ
3 段目	あお	むらさき	きいろ	あか	みどり
4 段目	きいろ	みどり	あか	おれんじ	あお

終了！！

*注意：ストループテストは個人により速さが異なるため、目標や基準の数値はありません。

毎回かかった時間を計り、前回の自分の記録を目標にしましょう


裏面につづく >>



2. 買い物計算テスト


- ① 100円の美味しいお菓子と、200円の温かい飲み物を買おうとします。
- ② まず、二つ合わせて合計で何円でしょうか。
- ③ 次に、●●●円支払う場合はおつりはいくらになるでしょうか。
- ④ ●●●の部分やお菓子と飲み物の値段を自由に変更し、頭で計算してみましょう。

※数字を書いて計算することで、手指の運動にもなります。




100 円

+



200 円



●●● 円

➡おつりは 円

3. 指で足し算引き算

- ① 以下のように、小指側から数える数え方を用いて、左手と右手で数字を作ります。

数え方
小指側からの

1


2


3


4


5


- ② 右手と左手の数字を足したり引いたりして、答えを声に出してみましょう。
- ③ 例題として、下の図はそれぞれ足し算でいくつ、引き算でいくつになるでしょうか。

問 では、右の図は足していくつ、引いていくつでしょうか？

答え：足して□、引いて□



お一人や周囲の方と楽しみながら手や頭を使って、楽しみながらトレーニングしてみましょう！