

脳トシ編

毎日の生活で家事や農作業等働くことは、頭と体を使っています。また日常の生活活動や歩く等の運動をすると脳と運動器や神経系が活発に働いています。趣味や役割を持って暮らす、人との出会や会話を楽しむ、大いに笑う等脳を刺激する生活をめざしましょう。

楽しみながら脳を活性化する脳トシの種類

上手にできなくても気にしない、脳が混乱して「あれ??」となる状態をつくるのが目的です。うまくできないほうがいいのです。大いに間違っ笑、脳に刺激を与えましょう。楽しみながらやりましょう。

- クイズ、間違いさがし・・・みんなで答え合わせをして話しをしましょう。
- 歌、しりとり・・・色々な条件をつけてやってみましょう。しりとりで言葉が浮かばない人にはヒントを言ってみんなで応援しましょう。
- 手遊　　び・・・後出しジャンケン（相手に勝つ、負けるものを出す）
1人ジャンケン（右手はグー、チョキ、パーを繰り返し左手は右手に勝つように出したり、負けるように出す等）、お手玉を使った手遊び等

笑いの効用

笑いは動物にはない、天が人間に与えてくれたものです。

- NK細胞の活性化
- 腹式呼吸が自然にできる
- 脳の活性化

脳のお疲れ度チェック

- ① 最近疲れやすくなったと感じる
- ② 集中力がなくなった
- ③ なんとなく気分が晴れない
- ④ 忘れ物をすることが多い
- ⑤ よく物にぶつかったりする

当てはまる事があったら、気分転換に脳トシがお勧めです。



<参考資料>

- ・頭の体操 提供：一般社団法人京都市立病院協会
- ・松本理学療法士からのヒント 脳トシの考え方：丹後福祉応援団 松本 健史理学療法士