

今月のテーマ



脳トレーニング



(脳の活性化)

脳トレーニングは、認知症の予防や進行抑制といった効果が期待できます。考えることで脳を活性化することが目的です。

パズルや簡単な計算、クイズ、複数で行うゲーム(遊び)、などがあります。

最初に、クイズにチャレンジしてみてください。正解することが目的ではありません。正解すると楽しいですが、間違えても、答えを導き出すために脳を使って考えていることが大切です。

全部で **5問** あります。チャレンジしてみてください。

問1 1文字だけ違うところは？

紫陽花 紫陽花 紫陽花 紫陽花 紫陽花 紫陽花

紫陽花 紫陽花 紫陽花 紫陽花 紫陽花 柴陽花

紫陽花 紫陽花 紫陽花 紫陽花 紫陽花 紫陽花

問2

何と読みますか？

話

ヒント:点「・」のせいで漢字が読めませんね。

問3

仲間外れの動物は？

とら	ひつじ	うさぎ
さる	いのしし	いぬ
うま	ぶた	ねずみ

*この表を覚えて裏面の問5にチャレンジ!

問4

何と読みますか？

いいいい
いい
いいいい

問5 問3の表の真ん中の動物は？



とら	ひつじ	うさぎ
さる	?	いぬ
うま	ぶた	ねずみ



答え

- 1、右列真ん中 紫→柴
- 2、「てんで話にならない」と読みます。
- 3、ぶた その他は干支
- 4、獣医または、いとう
- 5、表面を見てください。



日常生活で手軽に行える
「脳トレーニング」を紹介します。



散歩や適度な運動をする

適度な運動により脳に血液が回ります。また景色を見たり、人と会えば会話が生まれます。

声に出して新聞を読む

新聞でなくても声を出して読むことで口・喉を使い、耳も使うので、脳の刺激になります。

予定や日記を書く



毎日行える1行程度のメモでも良いです。1日を振り返ることで良い脳の刺激になります。

料理をする



料理は効果的です。段取りや食材選びなど計画を組み立てる訓練ができます。また手を使うことも大切です。料理ができなくても視覚、味覚を刺激し、食材を推察するなど工夫すればよいでしょう。



お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、
お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 紫竹店

<https://www.miyako-ph.co.jp>

みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店