

脳を活発にする活動

脳の機能は、普段使っていない部分から低下します。いつも同じような活動で、同じ脳機能ばかりを使った生活をしていると、他の使っていない機能が低下する危険がありますので、様々な活動を心がけ、脳機能を活発にしましょう。

特に「5つの脳機能」は、低下すると認知症の症状が現れる原因となるため、様々な生活の場面で、「5つの脳機能」を活発に働かせるようにしましょう。

「5つの脳機能」それぞれに、『活発にする活動』を紹介しますので、生活の中に積極的に取り入れ、楽しみながら活発で変化に富んだ生活を心がけましょう。

1. エピソード記憶

～意欲を持って、忘れないようにする習慣を～

「エピソード記憶」が低下すると、記憶を定着させることが難しくなり、新しい出来事が覚えにくいなどの症状が現れます。「エピソード記憶」を使う活動で低下を予防しましょう。

- 外出して、家族・親友以外との交流を楽しむ
- 出来事を思い出す

書く 1～2日遅れの日記を書く（出来事を5つ書く）
買い物内容を書き出す
レシートなどを見ないで、1日の家計簿をつける
趣味活動の記録や、興味のあったことを書き出す

過去を振り返る

食事内容などを思い出して、バランスを考える
衣服・化粧などを昨日と変える
趣味の活動などは、違うやり方をしてみる

- 買い物
メモはポケットなどに仕舞って、思い出しながら買う
冷蔵庫の中身を思い出して、献立を立てながら買う
- 文章などを暗記する（30分後に書き出し、答え合わせをする）



2. 注意分割力 ～いくつも注意しながら、平行してする活動を～

「注意分割力」が低下すると、複数の事柄を同時に考えることが苦手になり、『鍋こがし』などの失敗をすることがあります。「注意分割力」を使う活動で低下を予防しましょう。

みんなでの取り組み

- 複数の人と会話をする（3人以上、5～6人まで）

会話しながら 要点をまとめる・メモをとる
自分の言いたいことを考える
相手の表情や気持ちを考えながら会話する



*家族や親友以外との会話、計画性のある内容が効果的

*地区の寄り合い、近所のお仲間とお茶会、趣味などのグループ活動

ひとりでの取り組み

〇〇しながら、△△する活動を

- 料理をする

献立 賞味期限を確認しながら、冷蔵庫を整理する
複数の食材を使った料理を考えてみる

調理 何品かを同時に調理する

- 買い物（予算内で足りるかを、暗算しながら買う）

- パズル（ナンプレ<数独> など）やゲーム



3. 計画力 ～物事を順序だてて、手順を考える活動を～

「計画力（思考力）」が低下すると、手順や段取りを考えて実行することが苦手になり、簡単にできる用事や家事をうっかり忘れてできないことがあります。「計画力（思考力）」を使う活動で低下を予防しましょう。

- 予定を考える

時間 外出や家事、作業などの手順を計画する
手帳などに書いて予定を管理し、計画的に生活する

献立 食材のやりくりを考える
食材を確認して、食べたい料理をお願いする

お金 お金のやりくり（趣味や余暇活動などのお金を捻出する）

旅行 みんなで、観光・宿泊・交通・費用を調べて計画する

仕事 園芸・ガーデニング（初めての農作業）



○ 手順を考える

料理 複数の料理を、手早く作る段取りを考える

*初めての食材を使う、初めての料理を作る、季節ごとに変化をつける

*図書館の本、雑誌、料理番組、スーパー配布レシピなど活用（多国籍料理）

○ ゲームをする（計画性が必要な囲碁・将棋・花札・麻雀 など）

4. 言語流暢性

～たくさんの言葉を使う、解りやすく話す習慣を～

「言語流暢性」が低下すると、言葉を思い出すことが難しくなります。また、解りやすい文章を作る「文章構成力」が低下すると、情報を正確に相手に伝えることが難しくなり、話が食い違ってトラブルになることがあります。日常生活の中で、「言葉」を多く使い、低下を予防しましょう。

○ 会話、交流の機会を多くする（家族以外）

○ 言葉を使う活動

言葉を思い出す しりとり・クイズ・クロスワードパズルなど

思いを表現する 俳句・短歌・川柳など

手紙を出す、意見・感想の投稿など

○ 興味のある本や雑誌を、楽しんで読む（図書館の利用）



5. 視空間認知

～身近な物体などの位置関係を考える活動を～

「視空間認知」が低下すると、道に迷いやすくなるなどの症状が現れるようになります。「視空間認知」を使う活動で低下を予防しましょう。

○ 外出する

様々な場所へ外出する・複数の道順を使う・地図を書いてみる

○ 遊ぼう

一人で ジグソーパズル・間違い探し・迷路・ブロック遊び・逆さ文字 など

誰かと 囲碁・将棋・オセロ・五目並べ・神経衰弱 など

○ 創作活動

趣味の作品、日曜大工などの製作

○ 部屋の整理整頓・模様替えを考える



その他



ながらウォーキング (有酸素運動+脳活)

仲間と交流し『ながら』ウォーキングすること、歩きながらの楽しみ(=『ひらめき』)を持ってウォーキングすることで、脳を活性化します。一緒に歩く「仲間」を作る、道中の「楽しみ」を見つけることが大切です。

- 仲間と歩きながら (会話、しりとり、計算ゲーム など)
- 歩く道中に楽しむ (写真、俳句、人と交流、句を探す、花の採集 など)

ゲーム類 (1人用/複数人用)

昔から知られたゲーム以外にも、脳を活性化するための『脳活』ゲームや、子供の知能を育てる『知育』ゲーム等があり、短時間で楽しく脳活できます。

* 海外のゲームも含め、様々な形式・内容のゲームがあります。自分で探してみよう!

- カードゲーム ⇒ トランプ、花札、^ウ ^ノ ^と ^と UNO、魚魚あわせ 等
- ボードゲーム ⇒ モノポリー、カタンの開拓者たち (海外ゲーム) 等
- 携帯ゲーム機 ⇒ 『脳トレ』ゲーム (任天堂『3DS』、SONY『PSP』)
- インターネット通信 ⇒ パソコン、携帯電話、タブレット端末 等
(世界中で、高齢者向けの認知症予防ゲームが増えてます)

市販のドリル等

市販されている本や雑誌の中には、脳を活性化できる内容の商品 (ドリル) もありますので、自宅での脳活としてお試しください。

- | | |
|-------------------|-------------|
| ○ クロスワード・パズル | ○ ナンプレ (数独) |
| ○ 間違い探し | ○ 塗り絵 (大人用) |
| ○ 漢字パズル | ○ 音読ドリル |
| ○ 計算ドリル (穴埋め式を推奨) | |



【 脳活を続けるコツ 】

1. 面白そうな、楽しくできそうなことを選ぶ (ストレスは脳血流を低下させる)
2. 同じ活動を続けず、あれこれとやってみる (脳が慣れると効果が無くなる)
3. ひとりで活動するより、仲間と楽しんで行う

(楽しく続けられる、たくさんの刺激で効果があがる)