根室市地域包括支援センターからのお知らせ

自宅に居ながら脳トレーニング

秋口は、溜まっていた夏の疲れが出てきたり、昼と夜の気温の寒暖差で体調を崩しやすいと言われています。季節の変わり目を健康に過ごすには、栄養のバランスがとれた食事と無理のない運動、そして良質な睡眠が重要です。規則正しい生活で体調を整えて、寒い冬に向けて準備しましょう。

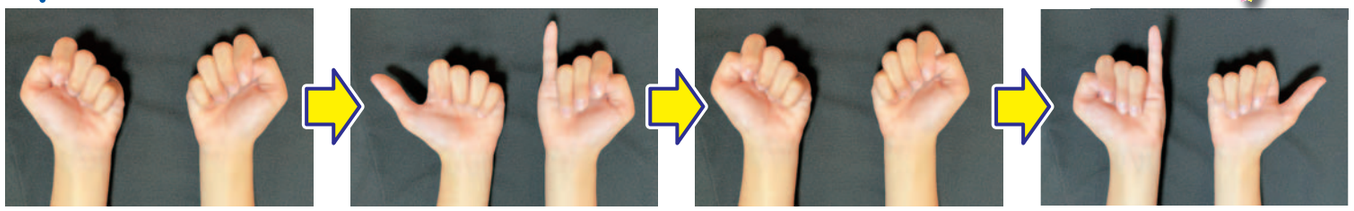
今回は自宅に居ながら取り組める脳トレーニングのメニューを用意しました。手軽に始められますので、毎日続けて脳も元気になりましょう。

1 ゆび・足首体操

自分のペースでゆっくり行いましょう

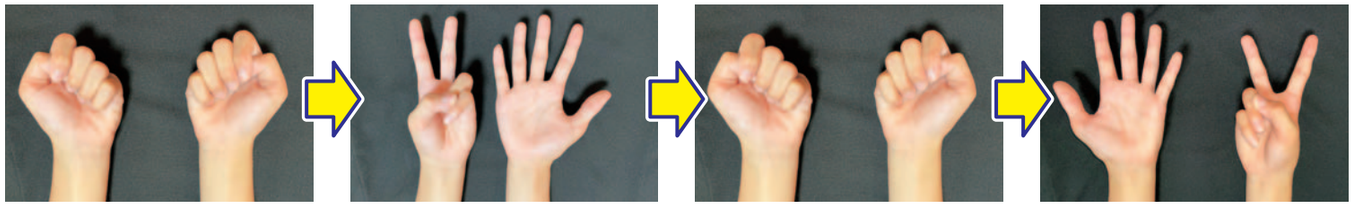
チャレンジ1

下の図のような順序で左右同時に指を動かす。繰り返し10回おこないましょう。



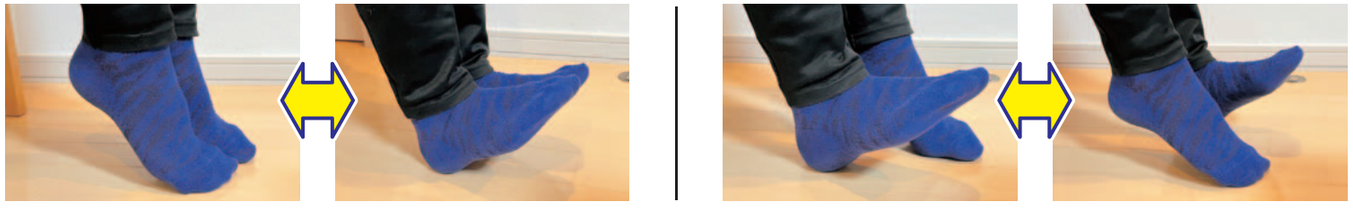
チャレンジ2

右手は「グー・パー・グー・チョキ」、左手は「グー・チョキ・グー・パー」の順序で同時に出す。
繰り返し10回おこないましょう。



チャレンジ3 ※イスに座っておこないましょう

まずは両足そろえて「かかと」「つま先」を交互にあげましょう。
慣れてきたら、左右の足で「つま先」と「かかと」を交互にあげましょう。繰り返し10回おこないましょう。



2 まちがいさがし

ひとつだけ違う漢字があります。探してみてください。

チャレンジ1

萩	萩	萩	萩	萩	萩	萩	萩	萩
萩	萩	萩	萩	萩	萩	萩	萩	萩
萩	萩	萩	萩	萩	萩	狄	萩	萩
萩	萩	萩	萩	萩	萩	萩	萩	萩
萩	萩	萩	萩	萩	萩	萩	萩	萩

チャレンジ2

雲	雲	雲	雲	雲	雲	雲	雲	雲	雲
雲	雲	雲	雲	雲	雲	雲	雲	雲	雲
雲	雲	雲	雲	雪	雲	雲	雲	雲	雲
雲	雲	雲	雲	雲	雲	雲	雲	雲	雲
雲	雲	雲	雲	雲	雲	雲	雲	雲	雲