



# セントケア便り

2021年11月号

～発行～  
セントケア東京株式会社  
住所/東京都中央区  
八丁堀4-10-11-4階  
TEL/03-6222-1071

こんにちは。セントケアです。  
セントケア便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。  
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

## 楽しく脳を活性化！脳トレは筋トレよりも効果が早く出るそうです。

年齢とともに記憶力や脳の処理スピードは低下し、「あれ」「それ」など言葉を思い出せないシーンが増えてきます。これは、「前頭前野」の機能低下によるものだそうです。

前頭前野を鍛えるには、脳トレが効果的といわれています。

そして、脳トレは筋トレよりも効果が早く出るのだそうです。日々のスキマ時間に脳トレはいかがでしょうか。



### 脳トレ①鏡文字計算問題

いつも通りの計算なら簡単に解ける問題も、文字が反転しているといつもの以上に集中して計算を解く必要があります。  
普段使わない脳領域の刺激になりますのでぜひ挑戦してみてください！

$$\textcircled{1} = \text{21} + \text{2}$$

$$\textcircled{2} = \text{ε} - \text{2} + \text{θ}$$

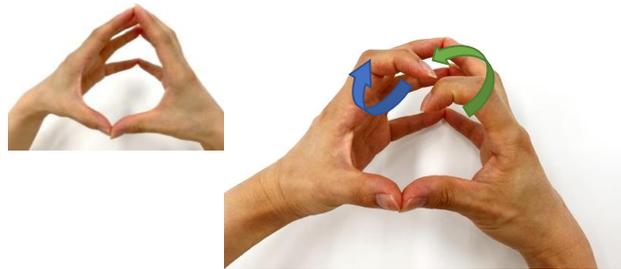
$$\text{4} = \text{7} - \textcircled{3} + \text{ε}$$

$$\text{11} = \text{5} \times \textcircled{4} + \text{2}$$

### 脳トレ②指運動

運動をつかさどる脳の領域のなかで、手指に関わる部分が一番広いといわれています。  
手指をよく動かすことで脳の広い範囲を刺激しましょう！

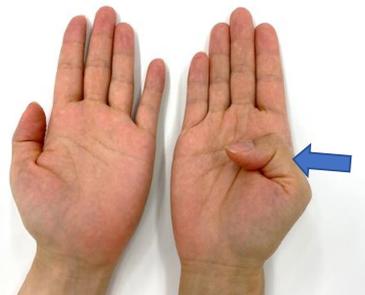
#### ・指回し



指同士を合わせた状態で、指がぶつからないように回しましょう。親指⇒人差し指⇒中指⇒薬指⇒小指と一つの指につき10回ずつ回します。

慣れてきたら、人差し指と薬指を同時に回すなどチャレンジしてみましょう。

#### ・数え指



右手の親指は折った状態、左手はパーの状態から数え始めます。一つ数えると、右手は親指と人差し指を折った状態、左手は親指を折った状態になります。

10数えて元の状態にもどっていればOKです。

### 脳トレ番外編 ぼーっとすることも大切

自然のなかを歩いたり、森や海など自然の写真を見るだけで前頭前野の機能が増すという報告があるそうです。  
自然に接すると脳が休まり機能回復します。ぼんやりしているときには、脳の記憶を統合し、ひらめきを導き出す“デフォルトモードネットワーク”という部位も活性化するとか。  
「何も考えない時間」も脳には大切です。



脳トレ①の答え ①50 ②8 ③8 ④3

認知症・お食事相談サイトのご紹介  
認知症介護に関する悩み、お食事に関する  
悩みなど、お気軽にご相談ください。



<https://認知症cafest.online/>



<https://gohan-egao.saint-care.com>