



Saint-Care

# セントケア便り

2026年  
5月号

～発行～  
セントケア東京株式会社

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。

## 脳トレで楽しく脳を活性化！

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！

$$\textcircled{1} = \text{51} + \text{2}$$

$$\textcircled{2} = \text{ε} - \text{θ} + \text{7}$$

$$\text{1} = \text{7} - \textcircled{3} + \text{ε}$$

### 脳トレ③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！

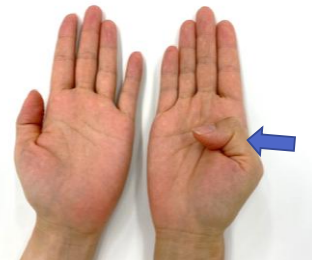
#### ・指回し



指同士を合わせた状態で、指と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。

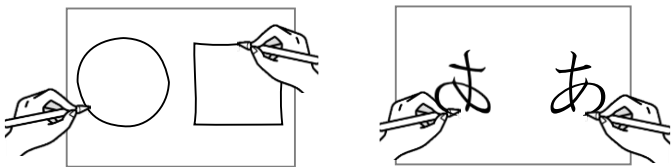
#### ・数え指



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②右手と左手を同時に使う

利き手だけを使うことは簡単ですが、同時に両手を使って図形や文字を描くことは意外と難しいものです。



- 初級：両手で同じ図形（丸と丸）や、同じひらがなを描く
- 中級：両手で別々の図形（丸と四角）や、違うひらがなを描く
- 上級：利き手で「文字」、反対の手で「図形」を描く
- 超上級：右手は普通に「あ」を書き、左手はそれを鏡に映したような「逆向きのあ」を同時に書く

5㉔ 01㉔ 17㉔ ㉔景の㉔1㉔剛

### 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み機能回復します。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。

