

脳トレってなに？

脳トレとは...？

脳を活性化する脳カトレーニングです。

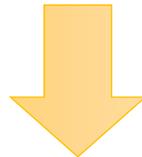
毎日継続的に行うことで、思考力、記憶力など

認知機能の維持・向上につながると言われています。

脳トレはパズル、計算、クロスワードなどのイメージが強いと思いますが、毎日の生活を見回せば、皆さんの身近にもたくさんの脳トレ=脳を活性化させる活動があります！

加齢によって起こる現象

- 身の回りのことや人付き合いが億劫になるなど意欲の低下。
- 外出の機会が少なくなり、運動量が低下。
- 脳内の血流低下が悪化し、物忘れなど認知機能の低下。



脳トレで予防できる

- 様々なことを見て、聞いて、考え、行動することで
脳に多くの刺激を与えることが大事。
- 体を動かすことも全身の血流を促し、脳の血流量も増加し、
脳の活性化につながる。

継続のコツ

- ✓苦痛になると長続きしない。
- ✓楽しいと思えること、自分に合ったことを、日常生活に取り入れる。
- ✓毎日の生活を見直すだけでも、
小さな変化が脳にとってはよい刺激となる。

身近にある脳トレ

日常生活にもたくさんの脳トレ=脳を活性化させる活動があります！

身の回りの活動とその効果をご紹介します。

料理、掃除などの家事

「何を作ろう」から始まり、食材の買い出し、下ごしらえ、調理、など工程が多い料理は考える事の連続。
効率よく複数の物事を進め、段取りしたりすることも複雑に脳を刺激する。

読書、新聞を読む

文字を読むこと、特に声に出して読む音読は、脳の広範囲を刺激し、思考力、記憶力、コミュニケーション力UPなどの効果がある。

会話、コミュニケーション

人と会って会話をすると、言葉のやりとりだけでなく、気持ちを察する、相手への気遣いなど、さまざまな脳の刺激になる。
共感がストレスや孤独を和らげ、心の安定につながる。

日記、メモを書く

今日あった出来事や文字を思い出しながらかくことは脳全体を刺激して活性化する。
1日を振り返ることで自分と向き合い、心や体調の変化に気付くきっかけになる。

折り紙、裁縫など

工程を考える、完成をイメージし工夫するなど考えることも多く、集中したり、指先を使うことも脳の刺激となる。
身に付けたり飾ったりすることで、満足感も得られる。

散歩、スイミングなどの運動

運動することで筋力・心肺機能UP、脳への血流も促進される。また、日光浴で骨密度・免疫力UP、自然に触れるなど五感を刺激、気持ちもリフレッシュできる。

園芸

季節感を味わえ五感を刺激。自然と体を動かせる。土、植物に触れ、毎日お世話をすることで、癒し効果も。

※効果的に行うには、無理せず楽しむことが大切です。

馴染みがあり、好きなことを活かしてやってみましょう！

お家でやってみよう！ 指体操

どこでも手軽に、誰でもでき、楽しめる脳トレとして指体操はおすすめです。

指体操の効果

① 脳の活性化

- 手は「第2の脳」と呼ばれ、脳に繋がる神経が集中しています。
- 指先を動かすと脳の広範囲に刺激が伝わり、脳トレとしての効果が期待できます。
- 手指を動かしながら声を出したり、足も動かしたりすることで、より効果が高まります。

② 生活動作がスムーズになる

- 文字を書く、箸を持つ、ボタン閉めるなどさまざまな場面で、手指の動きは大切です。
- 指先を使う体操は、日常生活動作のトレーニングにもつながります。

③ 段階付けができてステップアップできる

- 単純な動きから、複雑な動きまで、それぞれのレベルに応じてステップアップできる。
- 変化があり、少し難しい程度が効果的です。
- 2つの課題を同時に行うこと（例えば、左右別の動きをする、声を出しながら行う等）でより複雑に頭を使うことができます。

指体操にチャレンジ!!

～まずは準備体操から～

◆手をぶらぶら

両手を伸ばし、力を抜いてぶらぶらと横に振る。
“ぶらぶら…”と5秒ほど唱えて“ストップ”を3セット繰り返す。

◆タッピング

片方の手のひらで、反対の手の甲や指、腕を叩く。
数回繰り返したら、手を替えて左右とも刺激する。

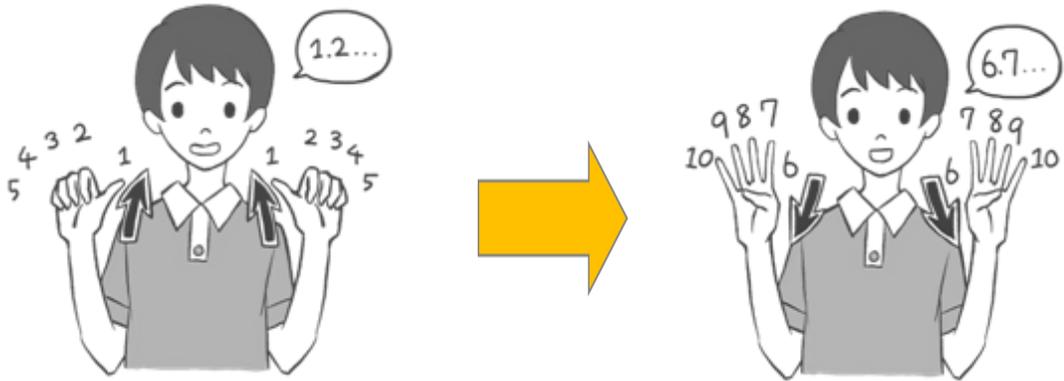
◆グー、チョキ、パー

声を出しながら、胸の前で“グー”“チョキ”“パー”と順番に指を動かす。
慣れてきたら、徐々にスピードアップして行う。
3セットずつ繰り返す。

指体操にチャレンジ!!

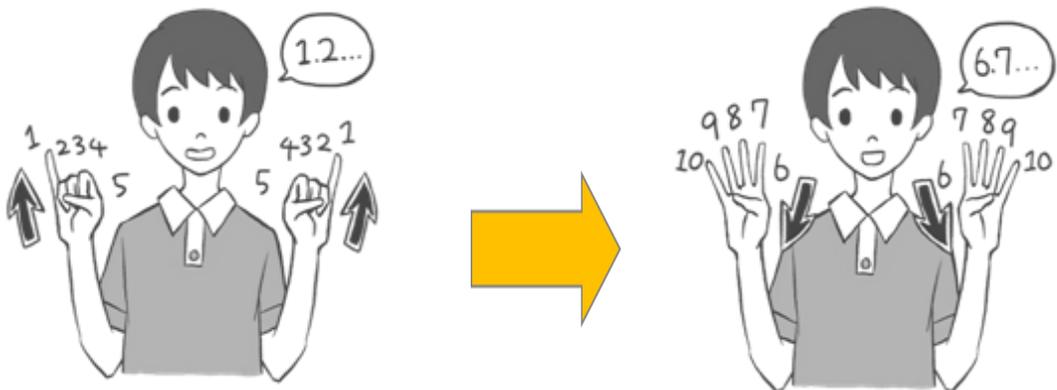
指折り体操

両手で10まで数える体操。
声を出しながら、すべての指の柔軟性を高めます。



Step 1

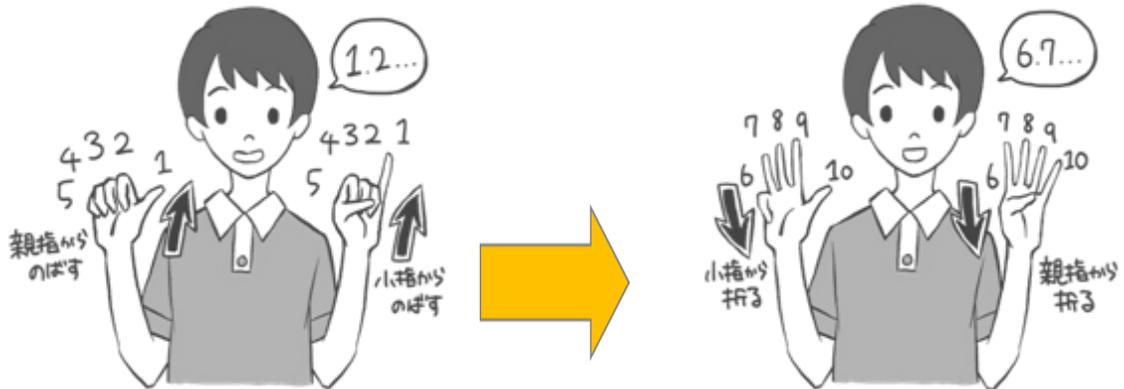
- ・両手をグーからスタート。
親指から順番に伸ばし、0、1、2...と声を出して数えながら指を動かす。
- ・5で“パー”になったら、6からは親指から順番に折る。10で“グー”に戻る。



Step 2

- ・両手をグーにし、Step 1とは反対に、小指から順番に数えながら開く。
- ・5で“パー”になったら、親指から順番に閉じる。

指体操にチャレンジ!!



Step3

- ・両手“グー”から、片手は親指から、もう一方は小指から順番に開く。
- ・5で“パー”になったら、折り返して指を閉じていく。

慣れない動きに
難しいと感じるかもしれません。
しかし、難しいと感じるレベルが
脳を活性化します。
毎日少しずつ継続して行い
失敗しても気にせず
楽しい気持ちで行いましょう!



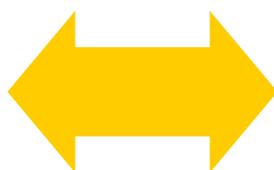
指体操にチャレンジ!!

前後でグーパー

腕を伸ばしながら、グー・パー体操をします。腕を大きく動かせば、肩甲骨も動き、肩こり解消、運動効果も高まります。



左右交互に



Step 1

- ・右手を前に伸ばしてパー、左手を胸の前でグーからスタート。
- ・手を入れ替え、右手を胸の前でグー、左手を前に伸ばしてパーにする。
- ・左右交互に入れ替えて、3セットほど行う。



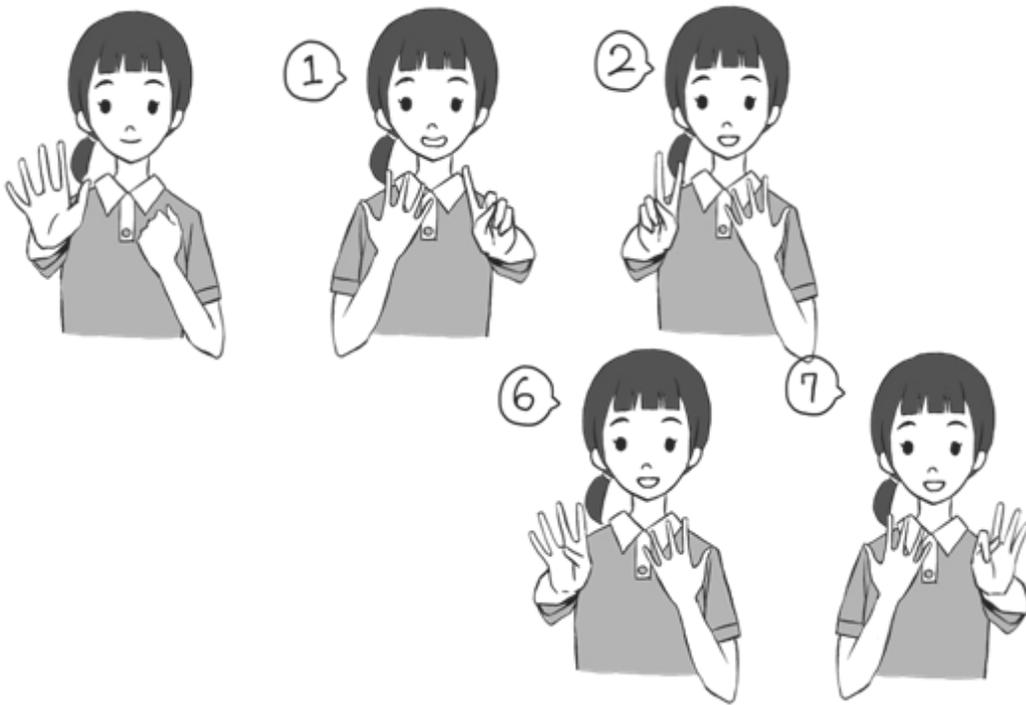
左右交互に



Step 2

- ・右手を前に伸ばしてグー、左手は胸の前でパーにしてスタート。
- ・手を入れ替え、右手を胸の前でパー、左手を前に伸ばしてグーにする。
- ・左右交互に入れ替えて、3セットほど行う。

指体操にチャレンジ!!



Step3 (Step1の応用編)

- ・Step1の右手を前に伸ばしてパー、左手を胸の前でグーの基本形からスタート。
- ・前に伸ばす方の手で、1から10まで数える。
- ・左右交互に、人差し指から順に開き、6からは順に指を折っていく。



Step4 (Step2の応用編)

- ・Step2の右手を前に伸ばしてグー、左手を胸の前にパーの基本形からスタート
- ・入れ替えの間に1回手拍子を打ち、右手を胸の前でパー、左手を前に伸ばしてグーにする。
- ・左右交互に入れ替えて、3セットほど行う。

音楽療法ってなに？

音楽療法とは...？

皆さんは“音楽療法”をご存じですか？

日本音楽療法学会ではこのように定義づけられています。



心身の障害の回復、機能の維持改善、生活の質の向上、行動の変容などに向けて音楽の持つ機能を意図的・計画的に使用すること。

簡単にまとめると

音楽を用いて生活しやすく 人生を豊かにすること

そして、音楽療法は **認知症予防** としても注目されています!!

音楽療法がなぜ認知症予防に良いのか

◆ 脳への働きかけが大きい

音楽は脳の広範囲で血流量の増加が見られると言われています。少し難しい事の方がさらに脳が活性化されます。

音楽の構造が知らぬ間に脳への大きな刺激になっているのです。脳の障害である認知症にはとても有効的です。

◆ 記憶と深く繋がっている

懐かしい音楽に出会うとその当時を思い出すことはありませんか？

それは心理療法の一種である“回想法”と言います。

無意識に残っている記憶を思い出すことは脳を使います。

記憶障害が主な認知症においては音楽は記憶を呼び覚ます有効なツールです。

◆ 体を使う

声を出す事は体を使わないと出来ません。

楽器を演奏する時も手や足を動かしたりと体を使います。

また運動と音楽を合わせる事で運動よりも、効果が上がるとも言われています。

◆ 芸術として楽しめる

見聞きして音楽を楽しんだり、癒されたり、元気になったりと気持ちを整えてくれます。また芸術美に触れる事は心を豊かにします。他ではあまり経験出来ません。

◆ コミュニケーションになる

同じ場所で音楽を共有するとたとえ知らない方でも仲間意識が生まれます。音楽がその場の一体感を作ってくれます。また音楽の話をつなぐ事でさらなるコミュニケーションにつながります。

言葉が出てこなくなったなど感じている方でも非言語である音楽は取り組みやすいです。

◆ いつでもどこでも手軽に出来ること

家でも外でも思い立った時に出来ます。

道具を使わなくても出来る事はたくさんあります。

～ 音楽の持つ力が私たちに大きな影響を与えています ～

お家でやってみよう!音楽療法

音楽といっても、歌を歌う・音楽を聞く・楽器を演奏・体操... 方法は多岐にわたります。皆さん一度は経験しているこの様なことは下記の様な効果が挙げられます。

鑑賞

リラクゼーション
気分の高揚
回想法
芸術美

歌唱

気分の発散
嚥下機能
心肺機能

楽器

身体運動
集中力
達成感

体操

身体運動
気分の発散
リラクゼーション・
高揚

さらなる効果を期待するには上記の事を意識して実践してみることで!

では、**音楽療法的要素**を入れて実際にやってみましょう!



♪ 音楽鑑賞 ♪

“音楽鑑賞”と改まって言われると、“クラシック曲”の印象が強いように思えますが、そんなことはありません。

もちろん“クラシック”は素晴らしいですし、日本の心“演歌”がお好きの方、いやいや“フォークソング”だという方もいらっしゃると思います。

まずはぜひお好きな曲を聴いてみてください!

テレビやラジオの音楽番組でも色々な曲が紹介されていますので、今まで聴くことのなかった新たな曲に出会えるかもしれません。

☆懐かしい曲に色々な思い出がよみがえる事は**脳の血流量アップ**につながります。

新しい曲も意識して曲や歌詞をじっくりと聴いてみるのも良いです。

☆曲によって気分を盛り上げたり、落ち着かせたりと、**気持ちの調整**をしてくれます。

☆音楽という芸術美にふれることで**心を豊か**にしてくれます。

★ 音楽療法的アドバイス ★

落ち込んだり悲しい時にどのような曲を選びますか?

元気になるようにと明るい音楽を選ぶ事が多いかもしれませんが、音楽療法ではその時の気持ちに応じた曲を聴くのが良いと言われています。

心と音楽にギャップが生まれることでさらに孤独や悲しさを強めてしまうこともあります。

一度心と音楽を同調させてから段々曲の速度を上げていったり歌詞の内容も前向きになるような曲を選んだり工夫してみるのも一つです。

最初から無理しない事も大事です!

お家でやってみよう!音楽療法

♪ なりきり寅さん ♪

～あの「男はつらいよ」のフーテンの寅さんになりきって有名なセリフを
一語一語はっきりと発声してから歌ってみましょう。～

わたくし 生まれも育ちも葛飾柴又です。

帝釈天でうぶ湯を使い 姓は車 名は寅次郎 人呼んでフーテンの寅と発します。

☆少し大げさに口を動かして発声することで口周辺の筋肉を鍛えられますし、

唾液の分泌量のアップにつながります。⇒**食事の前に歌うと嚥下体操にもなります。**

☆この曲は音域も広いので喉のトレーニングにもなります。

しっかりと呼吸をすることで**心肺機能の維持改善**、そして**気分の発散**にもなります。

☆歌唱の効果はこの曲に限りませんので色々な曲で行えます。

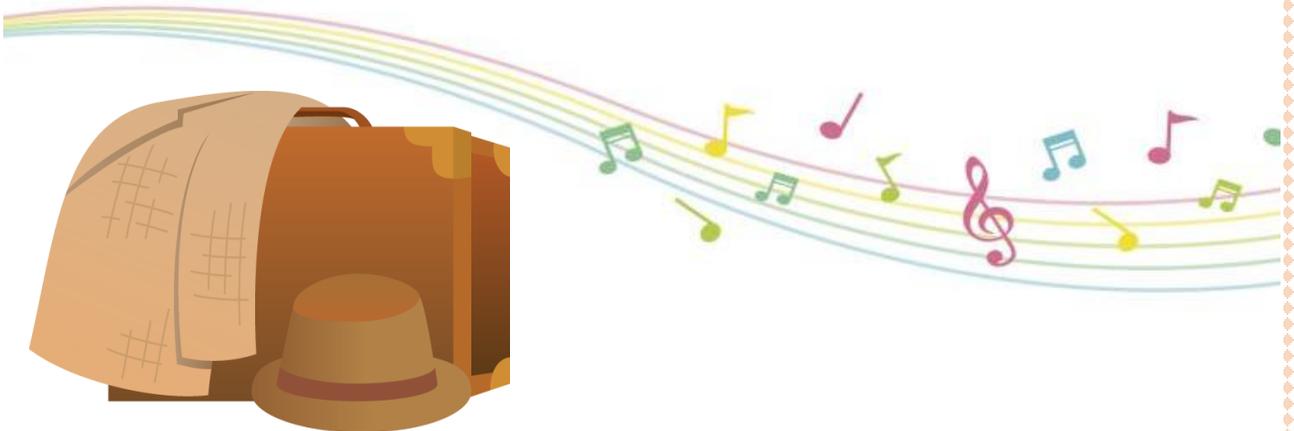
◆さて渥美清さんで有名な映画「男はつらいよ」ですが、たくさんの登場人物がいました。

皆さんはどの方が印象深いですか？

“浅丘ルリ子”さんが演じた“リリー”と良い雰囲気なのに別れてしまうのが残念でしたね。

何と言っても“吉永小百合”さんの可愛らしさは格別ですね。

あのキラキラした目が印象深いです。



お家でやってみよう!音楽療法

♪ あんたがたどこさゲーム ♪

～手まり歌の「あんたがたどこさ」で頭を使ったゲームをしてみましょう～

①まず初めに「あんたがたどこさ」を歌ってみましょう。

あんたがたどこさ ひごさ ひごどこさ くまもとさ くまもとどこさ
せんばさ せんばやまにはたぬきがおってさ
それをりょうしがてっぼうでうってさ にてさ やいてさ くってさ
それをこのはでちよいとかぶせ

②「あんたがたどこさ」の“さ”の時は歌わずに手を叩きます。

あんたがたどこ【手】 ひご【手】 ひごどこ【手】 …

“さ”は
歌いませんよ!

③次は1回目の“さ”で手をたたく。2回目に出てきた“さ”で膝をたたきます。
3回目の“さ”で手にもどります。

あんたがたどこ【手】 ひご【膝】 ひごどこ【手】 …

④今度は1回目の“さ”は手、2回目は膝、3回目は頭、4回目は手に戻ります。

あんたがたどこ【手】 ひご【膝】 ひごどこ【頭】 くまもと【手】 …

☆歌いながら考えて体を動かす、同時に色々な事を行うのは
脳の活性化になり認知症予防の効果が高いです。

☆手には神経がたくさん通っているため「第二の脳」といわれています。
手や指を刺激することで大脳への刺激になります。

☆慣れてしまうと脳への効果は低下します。叩く場所を肩などにも変えて
少し頑張るぐらいで何度も挑戦してみましょう。

最後に



いくつか例として紹介させていただきましたが、
自宅でできる簡単な音楽療法はまだあります。
無理せずに楽しみながら、そして少し難しいのに挑戦することも
認知症予防として大切です。

皆さんの人生が豊かになるように積極的に音楽を健康法として
取り入れてみてはいかがでしょうか♪

