

# おうちで脳トレ～やってみまい～

## たのしい脳



身体を動かしながら(=身体運動)何かを考える(=認知課題)ことは、脳の多くの機能を同時に使います。運動(エクササイズ)と認知課題(コグニション)を組み合わせたものをコグニサイズといいます。運動は日常的に行うことが大切なので、体に無理のない範囲で、できることを続けながら、楽しく脳の機能を鍛えましょう。

### ① 体を動かしながら、脳を使ってみましょう。

散歩

家事

体操



+

(～をしながら)

◎昨日や今日の出来事を思い出す  
(記憶する部位の刺激になる)

◎しりとり・計算(暗算)・川柳をする  
(いろいろな部位の脳を使う)

(血流がよくなり脳や全身の細胞に酸素が行きわたる)

### 買い物＋暗算

例えば  
「買い物」をしながら暗算しよう

$$180 + 38 = 218$$



### 歩く＋しりとり

例えば  
「しりとり」をしながら歩いてみよう



手はしっかり後ろに振る

上半身を起こして  
視線は前へ

かかとから足を着け  
つま先で蹴り出す

腹筋は締めておく

慣れてきたら大股で  
早歩きを



