

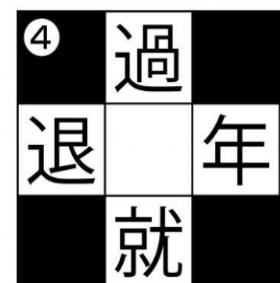
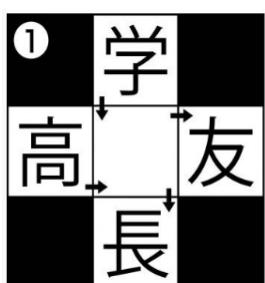
健 康 レ シ ピ

【認知機能を維持しましょう】

認知機能を維持するためには、脳の血流を良好な状態にしておくことが大切です。頭を使う事で脳の血流は良くなるため、自身にとって丁度いいレベル感の脳トレを積極的に行いましょう。

■脳トレ問題①「二字熟語クロス」

真ん中に入る漢字を考え、二字熟語を作りましょう。集中して解くことで、脳の最高中枢ともいわれる「前頭前野」の活性化に役立ちます。



■脳トレ問題②「漢字足し算」

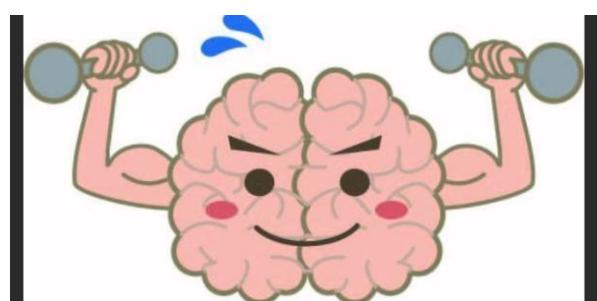
算子①級数②算子③算子④級数⑤算子

バラバラの文字を組み合わせて漢字の文字を作りましょう。

① 巾 + 日 + 目 + 子 =

② 重 + 力 + 言 + 司 =

③ 石 + 才 + 皮 + 員 =



■脳トレ問題③「早口言葉」

・腹直筋、内腹斜筋、外腹斜筋、在宅勤務でムキムキ鍛えて危機きりぬけろ

(ふくちょくきん ないふくしゃきん がいふくしゃきん ざいたくきんむでムキムキきたえて きききりぬけろ)

・ラバかロバかロバかラバか分からないので ラバとロバを比べたらロバかラバか分からなかった

POINT

・ゆっくりから始める ・口を大きくあける ・口角を上げる

