

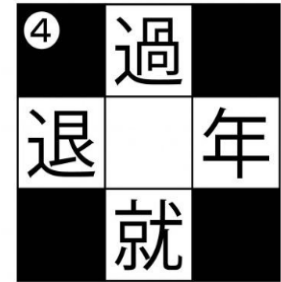
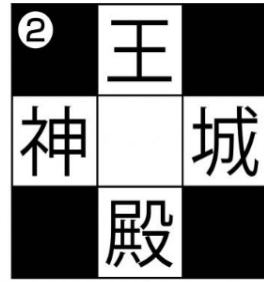
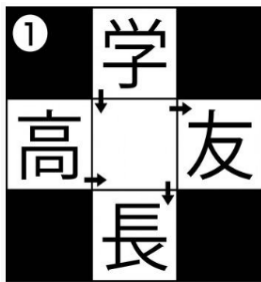
健 康 し し ぴ

【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て、二字熟語を作りましょう。集中して解くことで、脳の最初中枢ともいわれる「前頭前野」の活性化に役立ちます。



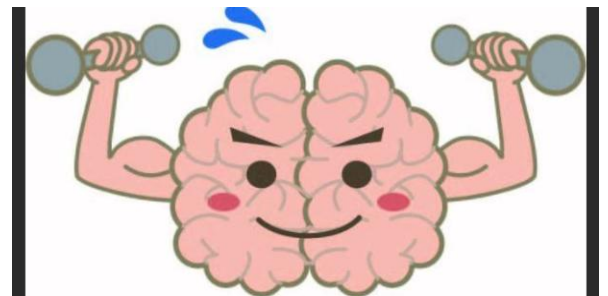
■脳トレ問題②「漢字足し算」

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 =



辛⑦冊⑧早⑨鍛⑩①と景

群⑩⑨順②士⑧①と景

■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

(ふくちよくきん 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)

・ラバかロバかロバカラバか分からないので ラバとロバを比べたらロバカ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

