

とっておきの

『脳活性化の秘訣 教えます！』



あなたの脳の元気度かんたんチェック

- ☐ 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われる
- ☐ 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていない
- ☐ 今日が何月何日かわからない時がある

1つでも当てはまったら

認知症予備軍のうちに引き返そう！

認知機能はゆるやかに低下していきます。

認知症が発症する一手手前のMCI（認知症予備軍）の段階で対策を取ることが認知症予防には効果的！



ここで必要なのが
脳の活性化！

実際に脳活性化で 回復した人の声

- ・元気になって仕事を始められた
- ・思い出すのが速くなった
- ・頭も気持ちもすっきりした
- ・自分もまだまだやれると思った
- ・外へ出ることが楽しくなった



身近な家族もこんな変化を感じています！

- ・活動の範囲が広がり、毎日の生活に予定を考えるようになった
- ・明るくなって心配事を言わなくなった
- ・若々しく、はつらつとした姿を見て改善していると実感した
- ・穏やかになってよく話すようになった。笑うようになった
- ・家族が少し物忘れをするようになったと気になってきた時に行くと効果があると思った

具体的な脳活性化の
方法は裏面へ！

「明るく頭を使ってあきめない」スリーA方式で楽しく脳の活性化！

① 脳に対する刺激が少ないと、脳は使わないため萎縮を起こす→脳リハビリで活性化！

①頭の体操で前頭前野を活性化！

指体操・リズム運動・お手玉まわし・太鼓と竹の演奏等

②レクリエーションで楽しくよく笑い右脳を刺激！

じゃんけんゲーム・シーツ玉入れ・坊主めくり等

全身使って夢中になって シーツ玉入れ



はらはら どきどき 楽しい！



みんなできないから大笑い！

記憶力
理解力・判断力
アップ！

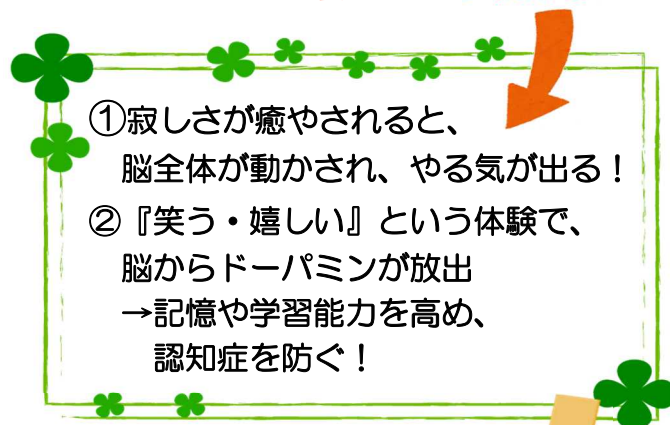
② 寂しさや喪失感から考えることをやめ、頭を使わなくなったとき、認知症が発症しやすい

→さみしい心を癒やす・・・①「自分は大事にされている」という体験、

②みんなで一緒に頭を使いながら楽しくすごして心の寂しさをうめる

例えば・・・

- ・みんなで楽しくおしゃべり
自分のことを わかってもらえる
- ・人から頼りにされると励みになって
ほめられると さらに嬉しい
- ・失敗しても注意されない 励まし励まされ
みんなで笑い飛ばして 気にしない
- ・みんなで笑って 喜んで 悔しがって
気持ちが通じる時間



- ①寂しさが癒やされると、
脳全体が動かされ、やる気が出る！
- ②『笑う・嬉しい』という体験で、
脳からドーパミンが放出
→記憶や学習能力を高め、
認知症を防ぐ！

スリーA方式は はつらつ教室で体験できます！

週1回、約6か月間(10月～3月)短期集中で
脳活性化をします。

物忘れがふえてきたり、ぼんやりすることが増え
てきた人におすすめ！

詳しくは下記にお問い合わせください。

スリーA方式をもっと知りたい人は 介護予防講演会にご参加を！

スリーA方式を考案された増田末知子先生をお呼
びして、6月30日(金)に講演会を開催します。

午後1時30分から、渋谷ほっとプラザにて実施。

詳しくは、6月1日の広報をご覧になるか、下記に
お問い合わせください。