

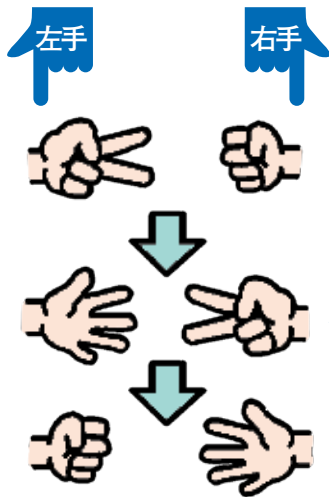
脳トレ



1人じゃんけん 大脳を刺激する

脳は大きく分けて、大脳、小脳、脳幹という3つの部分から成り立っています。大脳は、ものを考えたり、決定する知的な働きを担い、小脳は、歩く・走るといった運動をコントロールし、脳幹は、呼吸など、生命をコントロールしています。1人じゃんけんは、この大脳にとってかなり苦手な異なった思考・行動指令を同時に「両手に起こさせる」ことで判断力や集中力等を高め、大脳を刺激して活性化させる脳トレです。

最近、この1人じゃんけんは、大脳を構成する一つの前頭葉(脳梗塞を起こしやすい場所)が活性化されて脳内の血の巡りがよくなり血栓を防いで脳梗塞の予防になる、とも言われています。



利き手が
右手の
場合



1人じゃんけんの仕方

左右の手で常に勝つ手と負ける手を決めて、じゃんけんをします。

- 最初は利き手が常に勝つようにします。
- 勝つ手は、「ぐー」「ちよぎ」「ぱー」の順に出していきます。逆の手は、必ず負けるようにします。
- 10回繰り返したら勝つ手を変えてさらに10回繰り返します。

※簡単にできるようになったら勝つ手の「出す順番」を変えてトライしてください。ただし、同じものを続けて出してはいけません。

7		2		3	4		9	6
9		5	2				8	3
3	4	8		5				2
	3			4	9	2	1	
8	9			2			4	3
	2		3	6	8			
6	7	3	5	1		4	8	9
	8				3	7		
1	5					3		

チャレンジ! 数字パズル

トレーニングしたあとは、パズルに挑戦してさらに脳を活性化させましょう!

ルール

9×9のマスの空欄に、1から9までの数字を記入します。ただし、次の3つのルールを守らなければなりません。

- ①タテ1列の中で同じ数字を使わない
- ②ヨコ1行の中で同じ数字を使わない
- ③3×3のブロック(太枠で囲まれた部分)の中で同じ数字を使わない



別紙数字パズル回答書に答えを記入しFAXしてください。正解された方のうちから抽選で10名様に粗品をプレゼントいたします。

一、二、三、
手足伸ばして
健康づくり

あ と が き

新年度の国保だよりはいかがでしたでしょうか? クロスワードパズルから数字パズルに変えました。チャレンジしてみてください。平成最後という事でテレビでは平成の出来事の映像を映していますが、30年間の様々な出来事で、あれっ!昭和ではなかったのか!と色々と思いかえしているのではないのでしょうか。今年からの新元号に慣れ親しんで、ハッピーなニュースが多く聞ける時代になってほしいものです。

これから暖くなる時期、真夏の時期と体調面に気をつけながら、次回9月発行の国保だよりもお楽しみに(*^_^*)

