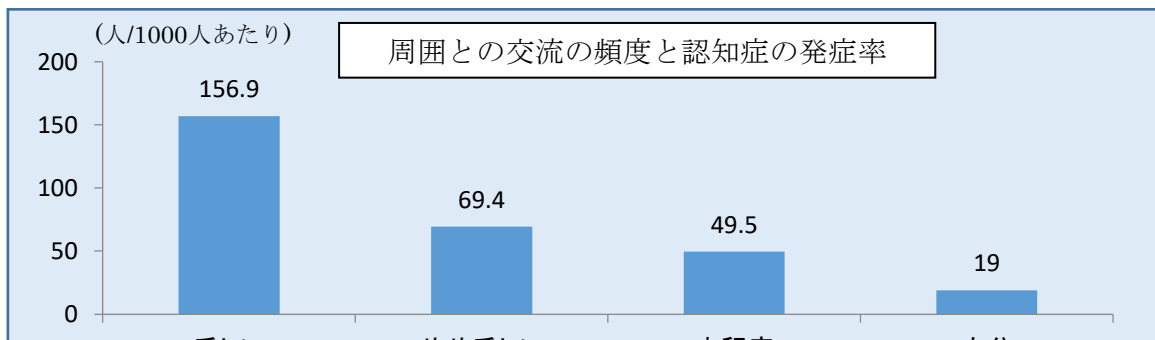


# おかもとデイケア新聞

今回は「**認知症の予防に大切な脳への刺激**」について取り上げます。日常生活の中で気を付けられることがあると思いますので、ぜひ参考にしてみてください。

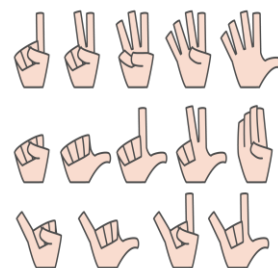
## 1 周囲の人と積極的に交わることが大切！

会話をすることや社会活動に参加して環境の変化を経験することは、脳の前頭前野を中心に、広い範囲を活発に働かせます。また、会話や文章などを通じて何かを人に伝えることは、記憶をひもといたり、適切な言葉を探したりする知的な活動です。他人との触れ合いが十分な場合はそうでない場合に比べて、認知症の発症率が約8分の1という結果も出ています。



## 2 手先を動かして脳の活性化を！

手指を動かすことは、運動を司る前頭葉や、触覚や痛覚など感覚機能を司る頭頂葉の働きを活発にします。作品作りは手指を動かすと同時に完成時の達成感も味わえるので、脳への良い刺激になります。昔懐かしい、折り紙などで、色々な作品を作ってみるのも良いかもしれません。指をグーチョキパーに動かしたり、指折り数えたりする簡単な体操もおすすめですよ。



## 3 いつまでも好奇心を持ち続けましょう！

好奇心が旺盛で、新しいことを知ったり取り組んだりしている人は、脳の前頭前野が活性化し、若々しい脳を保つことが出来るとされています。例えばですが、もし応援しているスポーツチームがあれば、新加入した選手について調べたり、チームの新情報を集めるために新聞を読んだりしてもよいでしょう。



医療法人おかもと整形外科クリニック  
介護予防・通所リハビリテーション

Tel.082-562-2444 FAX.0852-573-7171