

自宅で出来る楽しい脳トレ

NPO法人日向の国笑いと癒し研究所

(1) 指を使って数えよう。(集中力の訓練・指関節の運動・記憶力刺激)

(ウォーミングアップ)

- ① 両手の指を親指から折りながら声を出して1～10まで数えましょう。

<少しスピードアップもしてみましょう>

(指の先折)

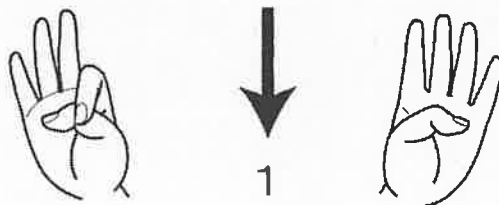
- ① 両手をパーにして前に出します。
② 右手は親指を曲げて。ここからがスタートです。
③ 右手の人差し指と、左手の親指を同時に曲げて1です。
④ 右手の中指と、左手の人差し指を同時に曲げて2。

この順番で右左の指の違いを見ながら、10まで数えていきます。

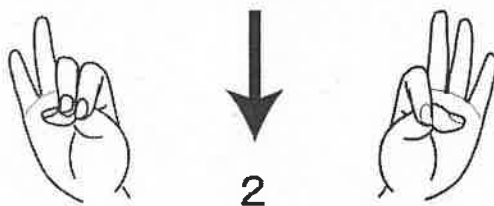
※レベルアップ・・・右手を親指と人差し指の2本曲げや、中指まで曲げる3本曲げにも挑戦してください。



両手をパーにして前に出してください。



右手の人差し指と、左の親指を同時に曲げて1です



右の中指と、左の人差し指を同時に曲げて2

(2) 歌いながら指を動かす。(指関節の運動・ルール of 記憶・集中力を養う)

○両手を使って、1～5までを表します。

- ① 両手の親指を立てて「1」です。
- ② 親指と人差し指をL字に立て「2」です。
- ③ 親指と人差し指と中指を立て「3」です。
- ④ 「4」は親指だけ曲げ他の4本を立てます。
- ⑤ 「5」は全部開いてパーです。

「歌詞は♪1・2・3～。4の2の5。3・1・4の2の4の2の5 ♪」です。

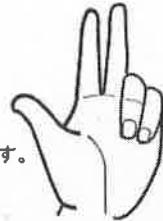
歌いながら指を折っていきましょう。



「1」



「2」



「3」



「4」



「5」

「2」は親指と人差し指とを立てて「L字で2」

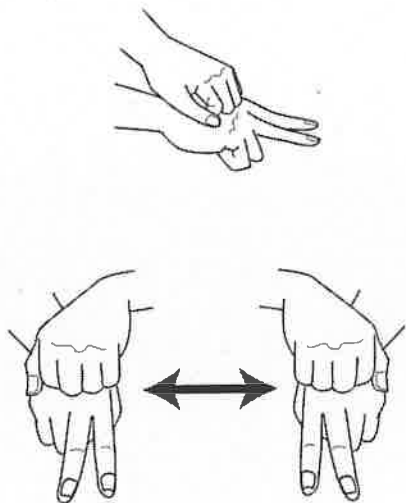
「3」は親指・人差し指・中指とを3本立てます。

「4」はガラリと替わって普通の4。
親指だけを曲げます。

「5」は全部開いて、パーで「5」です。

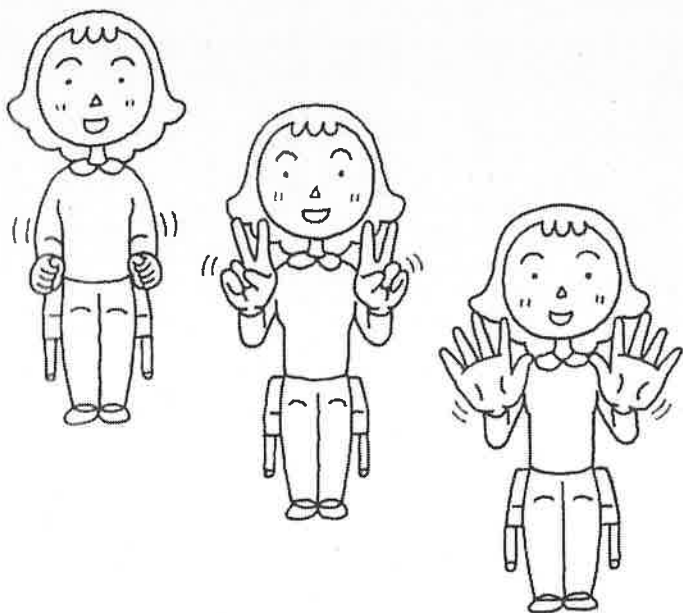
(3) でんでん虫 (記憶の継続と指腕の運動)

- ① 右手でチョキを作り、でんでん虫の頭に見立てます。
- ② 左手はグーで、でんでん虫の家に見立て、右手の上に乗せます。
- ③ 右手のチョキの上に左手のグーが乗り、(でんでん虫、カタツムリができました)
次は
- ④ 左手でチョキ、右手はグーをしてチョキの上に乗せます。
- ⑤ これを交互に、右がチョキ、左がチョキと繰り返しながら、歌「でんでん虫」を歌いながら、左右の手を動かしていきます。



(4) グー チョキ パー 体操 (指と腕の運動・集中力を養う)

- ① 両手を前に出して両手でグー。次は両手をチョキ。次は両手ともパー。
- ② 次は両手をパー。次は両手をチョキ。次は両手をグー。
- ③ グー。チョキ。パー。パー。チョキ。グー。と回繰り返す。(3~5回)



(腕を動かしながら行うグー チョキ パー)

- ① グーは肘を後ろに引いて。チョキは少し前に出して。パーはぐんと突き出す。
- ② 次は前に出したパーから帰る。パー、チョキ、グー (繰り返し体操です)
- ③ 腰がグー。肩がチョキ。頭の上がパー。で上から帰るパターンにも挑戦。
※ それぞれ少しずつ早めていくと面白いです。

(5) ことば集め (記憶を引き戻す・運動野を刺激)

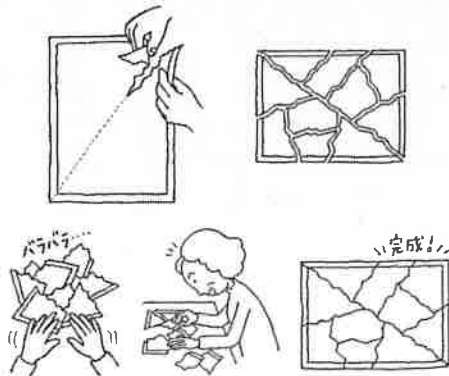
- ペンと紙を使い、花の名前や野菜、魚、都道府県名、または「あ」などで始まる言葉などを考えていきます。
- 2分・3分と時間を決め、時間内にどれだけ書けるか競争も楽しいです。
「あ」「い」「う」・・・などの頭文字一字を決め、単語を考えていくのも楽しいです。
<例> 「あ」 (アメリカ) (青森) (愛宕山) (雨/飴) (旭化成) (あり) (赤ん坊) (頭) (アボカド) (アマリリス) (鮎) (あんぱん) (あんぽん) (安心) (あんま)・・・
※ 方言なども ok, 入れると面白いと思います。 一人脳トレに最高で〜す

(6) 広告パズル (図案の認識・文字、模様への観察力を養う)

<用意するもの>

(周りが白地で囲まれている新聞の折込チラシで、あまり大きすぎないもの)

- ① チラシを机の上に準備し、ななめに破り2つに分けます。
<しわくちやにならないように、ゆっくり破り、音も耳で感じましょう>
 - ② 2つに分けたチラシを、それぞれ3~5枚に破り、裏返らないように気を付け、重ねます。
(最初は片方3・3の6枚から始めましょう)
 - ③ 2人以上いたら、重ねたチラシを交換し、元の絵の形に並べます。(何度も使用可)
- ※ 左右、上下、四隅のチラシの白い部分を良く見て並べましょう。
 - ※ 6枚、7枚、8枚、9枚・・・と細かく破っていきレベルアップも。
 - ※ 少し厚手のチラシは避け、ケガしないように気をつけて下さいね。
- ◎ 使い終わったチラシは、握力強化のため、左右片手だけで、出来るだけ小さく丸めると、片付けと一石二鳥です。



「明るく・頭を使って・あきらめない」

元気に過ごしましょう !!