

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055 (946) 6430

脳の活性化と脳トレについて

今回は、脳の活性化の方法についてと、最近、テレビや雑誌などで取り上げられている簡単にできる脳のトレーニング方法（脳トレ）について説明します。



• 脳の機能について

脳には、記憶・計算・会話・判断など多くの機能があります。脳の発達は、20歳までです。20歳以降は、年齢とともに少しずつ小さくなり、機能も低下します。しかし、物事を理解したり判断したりする機能は、きたえていれば、80歳くらいまでは低下しないとされています。

• 脳の活性化と認知症の関係

脳が働くにはたくさんのエネルギーが必要です。脳が働いている時には、たくさんの血液が脳に流れ酸素と糖が運ばれます。脳を働かせないと、血流が悪くなり、栄養が運ばれないため、脳の機能が低下してしまいます。脳の機能低下が認知症につながるため、脳を働かせることはとても大切です。

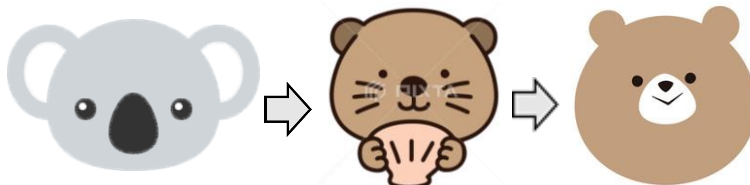
• 脳の活性化の方法

| 方法 | 理由 |
|------------------|--|
| バランスの良い食事 | 脳を働かせるには栄養が必要 生活習慣病により脳血管に障害が起こるので食事のバランスが大切 |
| 適度な運動 | 血液の流れを良くするには、適度な運動（ウォーキングやスクワットなど）をして血管を若く保つ必要あり |
| 脳トレ | 脳を働かせるトレーニングをすることで脳を活性化 <u>ストレスを感じず、楽しく行える範囲でやるのが大切</u> |
| 他人とのコミュニケーションを図る | 他人を気遣ったり、話をしたりすることで脳の良い刺激になる |
| 新しい事を習う | これまでにやった事がないものにチャレンジすることは脳の活性化には良い |

・脳トシの具体例（個人用）

簡単な計算や新聞の読み書きでも十分効果があります。また、パズルや塗り絵、折り紙も脳に刺激を与えます。ただし、一人でやるよりも複数人で行う方が楽しくより効果があります。

・脳トシの具体例（複数人用）



1. しりとり応用ゲーム

| 方法 | 具体例 |
|---------------------------------|---|
| ・条件しりとり 動物だけ、果物だけなど条件をしぼる | 動物（コアラ⇒ラッコ⇒こぐま） 果物（なし⇒シークワサー⇒さくらんぼ） |
| ・語尾2文字しりとり 最後の2文字を使ってしりとりをする | 「しりとり」⇒「とりむねにく」⇒ 「にくやさしいため」⇒「ためぐち」など |

2. じゃんけんゲーム

後だしじゃんけんにして「勝ってください」「負けてください」など条件を提示します。応用としては、足踏みしながら、行なうとさらに脳が活性化します。脳を活性化するには、頭と同時に指先の活用など体を動かすことが効果的です。

・デイサービスを利用しよう

介護保険の認定を受けている方は、手続きを行えば、デイサービスを利用できます。デイサービスでは、食事の提供や、上で書いたような脳トシのレクリエーションを行なっています。

また、はあもにい278号で、取り上げた総合事業でも脳トシを行なっているところもあるため対象者となっている方は、積極的に利用するのも一つの手です。

・MCT オイルについて

MCT オイルとは、中鎖脂肪酸といわれる、油の一種です。無味無臭で、少ない量でたくさんのエネルギーとなるため食事がたくさん摂れない高齢者などに使います。

脳のエネルギー源としては、糖が基本ですが、脂肪から作られるケトン体が糖の代替のエネルギーとして働くことができます。MCT オイルは、ケトン体が効率よく作られることが分かっているため、脳をより活性化し認知症の予防に期待されています。

ただし、糖尿病で血糖値が高い方、胃腸の弱い方は注意が必要です。詳しくは、医師・薬剤師に相談ください。

脳トシの具体例を調べると簡単なものや複雑なゲームまでいろいろあります。みんなで楽しく認知症予防のためチャレンジしてみましょ！