

みなさん、こんにちは。いよいよ梅雨の時期に入り、蒸し暑い日々が続いています。熱中症に罹らないためにも、こまめに水分補給を行い体調管理をしてください。

過日、『頭と体の体操』のお話がありましたのでご案内いたします。

◎地域交流施設で、健康推進教室が行われました。

私たちは、毎日頭を使って話したり体を動かしています。頭と体を柔軟にするために、今回の健康推進教室ではたくさんの体操を行いました。

簡単そうで、なかなか難しい頭と体の体操。ぜひ皆さんも、このてまりをご覧になりながら試してみてください！

★今回の講師のご紹介



今回の健康推進教室の講師は、毎週水曜日に健康体操を担当している、理学療法士の古賀さんでした。

笑顔が素敵な古賀さんは、体操に参加される皆さんから毎回握手を求められるほどの人気者です！

今回の教室にもたくさん方が参加してくださいました！

★頭の体操をしてみよう！

①裏返し文字

1.裏返し文字

例) せいせん → すいせん

① せいご →

② せいご →

③ せいご →

④ せいご →

⑤ 梅雨 →

⑥ 昭和 →

まず1つ目の頭の体操は『裏返し文字』です。(鏡文字とも言います。)

まずはウォーミングアップとして、裏返しになっている文字を、元に戻す体操を行いました。

比較的簡単な問題なので、参加者の方からも「まだぼけてないな！」と、安心の声が漏れていました。

裏返しになった文字を目にすることは普段あまりありませんよね。最初は頭が混乱しますが、これが刺激となり脳の活性化につながります。固くなった脳に刺激を与えて、柔らかくしましょう！

②瞬間記憶

2つ目は『瞬間記憶』です。
今回は、数秒ずつ順番に5つのイラストを見て答えを記入しました。この時に、見たイラストは絶対見返さないことが条件です！

この瞬間記憶では右脳を使います。右脳を鍛えることで、記憶力を維持、向上することができます。みなさんはいくつまで覚えることができますか？



③ひらがな計算

3つ目はひらがなで書かれた計算を解く『ひらがな計算』です。これがなかなか難しいんです！今回解いた問題は6問でしたが、文字での計算は数字での計算よりも時間がかかっているようでした。

普段は数字と記号で見慣れた計算式が、文字になると『言葉の理解』と『計算』を同時に行わなければなりません。参加者の皆さんは苦戦しているようでしたが、その分達成感が大きく、会場は大盛り上がりでした。

3.ひらがな計算

例)いちたすいち=2

①さんたすに=

②ろくたすなな=

③はちひくご=

④じゅういちひくきゅう=

⑤よんかけるさん=

⑥はちわるに=



さあ、皆さんも左の問題を
解いてみましょう！

④色読み

4.色読み

例)赤→紫

①黄→

②紫→

③赤→

④青→

⑤白→

⑥黒→

4つ目は『色読み』です。これは文字ではなく、文字の色をこたえる体操です。

少しずつ体操の難易度が上がり、会場はピリッと真剣モードでした。

漢字の色を答えたいのに、気が付けば漢字を書きながら「あれっ?」「なんで~! 不思議!」という声が飛び交いました。

慣れない作業でしたが、お友達と相談しながら楽しく回答されている姿が印象的でした。みなさんも左の6問を解いてみてください! スムーズにできましたか?

おもしろい!



⑤バラバラ文字並べ替え

5.バラバラ文字並べ替え

例) わうしょ→しょうわ(昭和)
びはりり→りはびり(リハビリ)

①いわれ→

②すりく→

③そたいう→

④むおおた→

⑤うんびよい→

⑥ぎされおおれ→

最後の頭の体操は、『バラバラ文字並べ替え』です。

バラバラに並んだ文字を並べなおして、元の言葉に戻します。そして、今度はその文字を漢字にします。

簡単な問題から、徐々に文字が増え難易度が上がっていきます。



★頭を使って体を動かそう！

次はいよいよ体を使った体操の紹介です。繰り返す回数を記載していますが目安にしてください。慣れてきたら回数を増やしてみてもいいと思います。ぜひ、読みながら一緒に体を動かしてみてください！

<手を使った運動>

1つめの運動

両手の手のひらを開いて、親指から小指の順番に折り曲げていきます。そして、こぶしの状態から今度は小指から親指の順に指を開きます。(3回程度)
次は手をこぶしの状態にし、親指から順番に指を開きます。開いたら、今度は小指から順番に指を折り曲げます。(3回程度)

2つめの運動

両手を開いて向い合せ、指同士をくっつけます。そして、親指から小指、小指から親指まで順番にはずしてくっつけてください。(3回程度)
次は、先程の運動の応用で、指を外したときに外巻きと内巻きに動きを加えます。(3回程度)

3つめの運動

両手を使って、かたつむりを作ります(右手はグー、左手はチョキ)。そして、交互に手の形を変えながらかたつむりを高い位置(頭の高さ)に持って行きます。今度は、高い位置のかたつむりを同じ手順で低い位置(お腹のあたり)まで移動させます。(3回程度)

4つめの運動

両手の親指と人差し指で長方形の窓を作ります。先程のかたつむりと同様に上下に移動させます。(3回程度)
上方向へは簡単にできますが、下方向への移動はむずかしいです。指の動きをよくみて、考えながらやってみるとコツがつかめます。

5つめの運動

右手でピストル、左手で的(OKサイン)を作ります。次は右手で的、左手でピストルを作ります。このように交互にピストルと的を作り繰り返します。(5回を3セット程度)

6つめの運動

後出しじゃんけんです。
はじめは、後出しで相手に勝ってください。(3回程度)
次は、後出しで相手に負けてください。(3回程度)
この後出しじゃんけんは、人数が多いほど盛り上がります！

<足を使った運動>

私も昨日、
練習してきました（笑）



【 難易度 低 】

まずはそのまま20回足踏みをします（足のみ）
椅子に座ったままでも構いません

【 難易度 中 】

次に先程の足踏みをしながら3の倍数の時に手をたたきます（足と手）

【 難易度 高 】

さらに3の倍数に加え5の倍数の時にも手をたたきます（足と手）

みなさんいかがですか？

言葉でわかっているけど、いざ体を動かしてみるとなかなか思うようにいきな
いですよね。繰り返し練習をすることでできるようになるので、空いた時間を利用
して練習し脳を活性化してくださいね！

★おわりに

今回の健康教室は、頭と体の運動を参加者の皆さんに体験していただき大盛況
に終わりました。教室終了後の皆さんの顔が、開始時よりも晴れやかだった
のが印象的でした。脳は使えば使うほど、鍛えれば鍛えるほど成長するとい
います。脳の健康は体の健康にもつながるので、今後も継続して頭と体の体操を
続けていたきたいと思いました。

脳のトレーニングを始めるのに

遅すぎることはありません！

簡単な問題からでいいので

ぜひはじめてみてください！

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギ
ャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。次号は「認知症予防『手先を使っ
て脳活性』」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>