

## 脳は一生発達する

脳は25歳で成長が止まるとも30歳で止まるとも言われています。でも、脳を鍛えることによって脳が活性化されて成長し続けることもできるそうです。身体を鍛えて元気に過ごしている人がいるように、脳を鍛えて充実した生活をずっとおこなっている方もいるのです。大人の脳を鍛える方法はどんな方法があるのでしょうか。

### 大人の脳を鍛える



大人になると身体の成長は止まり、年齢とともに機能は落ちていきます。脳もだんだん衰えていき、上手く機能しなくなっていきます。脳を鍛えるにはいつもと同じことばかりしていたらダメです。ある種の刺激になることをおこなって、脳の活性化をはかることが必要ですね。方法としては「頭を使う」「手先を使う」「身体全体を使う」このあたりを上手く組み合わせるといつも同じ部分しか使っていない脳に、違う刺激を与えて活性化してもらいましょう。

#### 頭を使う



コツは「ちょっとだけ難易度があるもの」をやることです。

##### ◆ 計算

脳はすぐに慣れてしまうので同じことをすると惰性でおこなってしまいます。かと言ってむずかしすぎては嫌になりやめてしまうので、ほどよく難しいレベルのものをして、つねに脳を刺激して下さい。

##### ◆ 読書

本を読むことで大脳全体が活性化するんだそうです。想像力も刺激されます。こういった読書の効能はテレビやゲームでは見出されないものだったそうです。

#### 手先を使う



手からの刺激は直接脳に届きますので、脳が活性化しやすいそうです。脳が刺激され血流が良くなり、脳のストレスも解消しやすくなります。また、記憶力がアップし痴呆症の予防にも。

##### ◆ 楽器の演奏

手先を使うものはいろいろありますが、「楽器の演奏」はとくに効果が高いと言われています。演奏する際は両手、右足をリズムに合わせて別々に動かすことによって脳に多くの刺激を伝えます。好きな曲を自分で弾けたら楽しいですから気分もいいし、充実感が高まって脳にもいい刺激を与えます。他にも手先を使うものとしては「絵を書く」「塗り絵」などがあります。

##### ◆ 料理

料理は手先を使うし、献立を考えたり盛り付けを考えたり手順を考えたりと総合的な脳力を鍛えられます。ただし、惰性で行っていると鍛えられませんので、作ったことのない料理にチャレンジしてみると良いでしょう。他にもパズルや知恵の輪なども効果があると言われています。

#### 体全体を使う

体全体のバランスが良いと、当然脳もキチンと働いてくれます。体を動かすことは血流をよくして脳の働きが高まり、結果的に脳を鍛えることになるのです。

##### ◆ 散歩

おすすめは「散歩」や「ウォーキング」です。身体への負担も少ないので運動に慣れていない人でも取り入れやすいのではないのでしょうか。外に出ることで季節感を感じ、暑さ寒さや風を感じたりといった総合的な刺激をうけます。同じコースではなく時々コースを変えることで脳への刺激も大きくなります。

##### ◆ 体操

軽く体操するだけでも脳の衰えを抑えてくれます。ラジオ体操も真面目にやればけっこうな運動量になりますよ。

##### ◆ 行ったことのないところに行ってみる

いつも同じところにしか行かないと、脳がその環境に慣れてしまいます。はじめて行く所は目に見えるモノや行くまでの道も新鮮で、脳は新たな情報を入れるために活動してくれています。知らない場所ではフルでいろいろ考えるのでとても脳に良いそうですよ。

2月号のクロスワードは挑戦していただけましたか？ 普段あまりされない方は、脳を刺激するのに役に立てたかなと思います。いくつになっても人間には無限の可能性があるので、クロスワードのこたえは裏面にあります。）

### かんたんレシピ

#### ✿ 材料 ✿ (3人分)

きゃべつ	1/6個
生わかめ (乾燥でも)	適宜
☆塩	少々
☆ごま油	大さじ1.5
☆しょう油	大さじ1
☆煎りゴマ	好きなだけ



### わかめときゃべつのナムル風サラダ

- ① 生わかめはよく洗い食べやすい大きさに切ります。キャベツは太い千切りにします。
- ② キャベツはしんなりするまで電子レンジで2分～2分半チンして冷まします。
- ③ わかめとキャベツの水気をよく切り、☆の調味料で和えれば完成です。

お豆腐の上にかけて食べてもおいしいです (\*^。^\*)

# 春のタカラフェア

水まわり大相談会in福知山

2018年4月14日(土)15日(日)

時間/10:00~17:00

最新の水まわり商品を展示!!

見学だけでも大歓迎です。ご家族、お友達と一緒に是非ご来場ください。

場所：タカラ福知山ショールーム  
(福知山市駅南町1丁目)

当日ご来場いただいたお客様にはご来場記念品をプレゼント

2月号

## クロスワード

1	サ	ン	ゾ	ク		ウ	タ		ヨ	カ				
	ツ		ウ	ス	ク	チ		ム	テ	キ				
9	カ	マ	キ	リ		ボ	ウ	ス	イ					
	ー		ヨ		12	ト	リ	キ	メ	ト				
		14	ト	ウ	ミン		ク		ヤ	キ				
17	ア	リ		レ		ネ	サ	ガ	リ					
ン		20	ジ	ン	21	ブ	ツ		メ	22	サ			
23	マ	24	ダ	ム		ヒ		25	セ	ン	ベ	ツ		
			イ		27	カ	ン	28	モ	ン		29	ツ	キ
30	ド	ク	ダ	ン		チ		31	ウ	ド	ン			

こたえ  
ア リ ガ ト ウ ヒ ヤ ツ カ イ

## 四字熟語パズル

四字熟語が4つバラバラになっているので、正しい四字熟語を4つ作ってください。

志	突	薬	猛
初	為	貫	自
猪	然	百	徹
長	無	進	之

- 
- 
- 
- 

抽選で粗品  
プレゼント!!

### 1月号のこたえ

- 才色兼備
- 笑門福来
- 万事如意
- 積小為大(せきしょういだい) ↓

小さなことを積み上げると、大きいことを成し遂げられる。

### 四字熟語パズル応募方法

①名前 ②住所 ③電話番号④「かとけん通信」の中で興味があった記事、ご意見、ご感想など。⑤四字熟語を4つ①～⑤をご記入の上 FAXかメールにてご応募下さい。  
FAX 22-2133 ☒ hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです!

### 社長よりひとこと

いつもありがとうございます。かとけん通信も100号を無事発行出来て今月から200号へ向けて再スタートです。また記念号でのクロスワードクイズには予想以上に多くのみなさまから回答をいただき感謝しております。通信が回を重ね成長するのはいいのですが、私の体重まで成長してきたのでこちらはなんとかしなければと思っております。今号の記事にも書いてますが脳は一生発達するそうです。頭を使い、手先を使い、体を使って、元気な100歳目指してがんばりましょう!! 代表取締役 加藤 淳



都市ガスリフォーム  
専門店

# かとけんホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

社長ブログ

0120-24-1900

かとけんホーム

かも社長

検索

検索

