

\\ 例えば /

こんな問題に挑戦!

18日

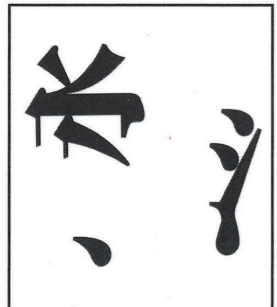
注意
集中


記憶

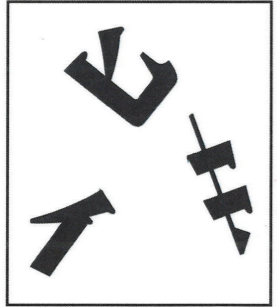
漢字ジグソー

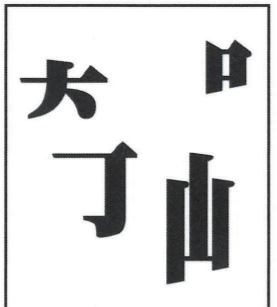
月	日	正答数
時間	分	秒
		/9


漢字のパーツを組み合わせて、漢字1字をつくりましょう。

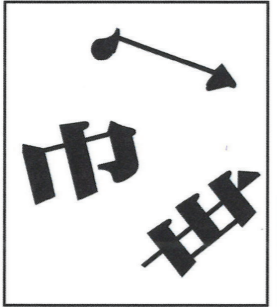
①  もとの字

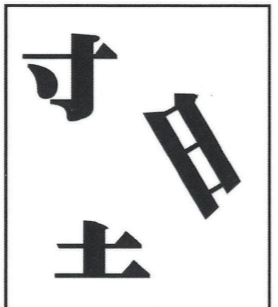
②  もとの字

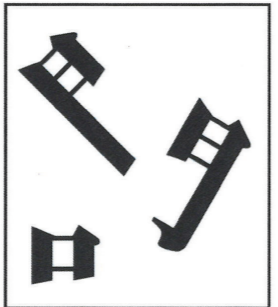
③  もとの字


④  もとの字

⑤  もとの字

⑥  もとの字

⑦  もとの字

⑧  もとの字

⑨  もとの字

\\ おうちでできる! /

カラダと同じように 脳もトレーニング

はじめてみませんか!

20歳ぐらいをピークにどんどん低下するのが脳の機能。
「最近、物忘れがひどくて」と、感じた経験は誰でもありますよね。
でも、トレーニングを積むことで、何歳からでも認知機能を向上させることができます。
今回はテレビなどでも話題の「脳トレ」こと、脳のトレーニングを紹介してみましょ。う。
ぜひ気軽にはじめてみませんか!



BOOK

日本における脳研究の第一人者、東北大学の川島隆太教授が
監修を務める「健康!脳ドリル」によると、脳トレのポイントとして
次のようなことがあげられています。

POINT

2

毎日コツコツ!

15分以内の短時間集中。



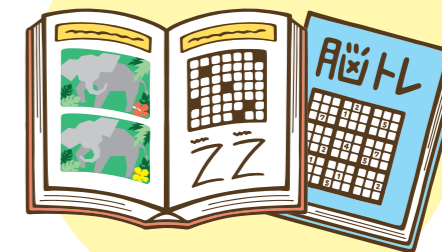
脳を使うことは、カラダを動かすのと同じように
労力が必要です。エネルギー不足で集中力が途切
れないように、短い時間で毎日続けましょう。

POINT

1

脳トレは
パッパッパッと!

簡単な問題を
速く解いてみよう。



間違えを心配するよりも、できるだけ速く解いてみ
ることが肝心。速く解くことで、脳の情報処理速
度が上がります!