

## のう けんこう 「脳の健康」ってなに？

のう けんこう      のう げんき   はたら      じょうたい  
 脳の健康とは、脳が元気に働いている状態のことです。  
 たと      おぼ      かんが      はな      とお  
 例えば、覚えること、考えること、話すことがいつも通り  
 できることです。みなさんは今、どんな状態ですか？

のう つか      よっ  
 ～脳が疲れやすくなる4つのこと～

### ①いつも 同じ事だけ する

いつも同じ事だけだと、脳はあまり動かなくなります。

➡ 少し 違うことを 試してみましよう。

### ②嫌な 言葉が 増える

「つかれた」「いやだ」ばかり言うと、  
 気持ちがしんどくなります。

➡ 疲れたら しっかり 休みましよう。

### ③急ぐ事 ばかり 考える

早くやろうと しすぎると、間違いやすくなります。

➡ ゆっくり 確認 しましよう。

### ④リラックスする時間が 少ない

ずっと頑張っていると、脳は 疲れたまま になります。

➡ 少し 休んだり、気持ちを 切り替える  
 時間を作らましよう。



のう つか  
脳の疲れは、すぐには なくなります。

すこ からだ うご のう つか  
でも少しずつ 体 を動かしたり、脳を使ったりすると

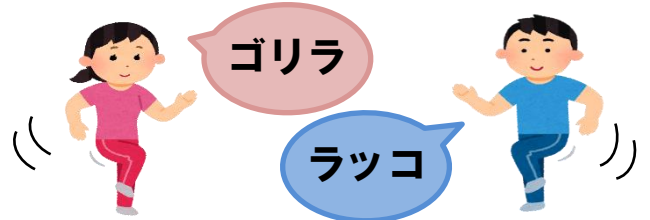
のう げんき  
脳は元気になります。

からだ いっしょ のう げんき  
体と一緒に、脳も元気にしましょう！



## その1 しりとリウォーキング

テーマひとつを決めます。その場で足踏みをしなが  
ら、しりとりをします。体 を動かしながら 考 えることで、  
のう  
脳のトレーニングになります。間違えても大丈夫です。  
たの  
楽しくやってみましょう。



## その2 リズムにあわせて計算

あし び てびょうし  
足踏みや手拍子をしなが  
ら、「100」から3ずつ引いて  
みましょう。100、97、94、91…  
リズムにあわせて 考 えると、のう  
脳のトレーニングになります。  
な  
慣れてきたら、ちがう数字をでもやってみましょう。

まいにち うんどう のう  
毎日のちょっとした運動や脳トレが  
のう げんき  
脳を元気にします。

できることから、やってみましょう。



わたし ね いちじかんまえ けいたい と からだ じかん  
私は、寝る1時間前に携帯を閉じて、体 のマッサージ時間になっています。

あと ねむ じゅくすい よくあさ  
マッサージの後は、すぐ眠ってしまいます。たくさん熟 睡 すると翌朝は、  
パッチリ目が覚めます。