

楽しく 脳トレ！



# おうちでソラーナタイム



## 脳トレとは

物忘れには、脳の前帯状皮質（ACC）という場所を鍛えることが物忘れ対策になります。



**「ものを覚える能力の高さ」は 20 歳の人でも 80 歳の人でも、ほぼ同じだという研究結果がでています。**

つまり人間は、年をとっても覚える能力はあるが「思い出す能力」が減ってきてしまうのです。

お年寄りの言う「物忘れ」は、年齢と共に「物を覚えなくなる」わけではなく「思い出せなくなる」ということです。

**物忘れを防ぐには、思い出す能力を鍛えること。**

これからは、思い出す能力を鍛えるための脳トレプリントを紹介していきます。お楽しみに！



東松山市社会福祉協議会

2020.8