

「認知症」予防対策

知っておきたい基礎知識

“ストレストレーニング”で脳のどこが活性化される？

ストレストレーニングは傷付いた大脳辺縁系を元気にするのが目的です。そのために、好きな「もくもく」課題をニコニコ楽しみながらこなしていく事が大切です。脳には多くの部位があり、それらが連動して課題をこなすのですから大脳辺縁系の訓練のついでに他の部位も鍛えている事にもなります。以下のストレストレーニングでは脳のどの部位が鍛えられるのでしょうか。

・塗り絵

→大脳辺縁系（楽しい、もくもく）

頭頂葉（絵を描く）

・写経、単純計算

→大脳辺縁系（もくもく）

頭頂葉（字を書く、計算する）

・映画鑑賞

→大脳辺縁系（懐かしい）

後頭葉（見る）、側頭葉（聴く）

・太極拳

→大脳辺縁系（もくもく）

頭頂葉（姿勢を保つ、整える）

