

## 認知症予防の脳トレ2

前回は買い物での認知症予防についてご紹介しました。

今回は間違い探しゲームについてご紹介します。

間違い探しゲームは、遊びながら注意力を鍛えられる、オススメの脳トレです。やることはシンプルで、並べられたふたつの絵を見比べて、違いを見つけ出すだけ。どの間違い探しゲームも、最初のうちは割と簡単に間違いが見つかります。ところが、たいてい1~2個くらい難易度の高い間違いが混ざっていて、これを見つけるのがひと苦労なのです。こういったわかりにくい間違いを探すには、画像全体を注意深く観察し、細部まで目を凝らさなければなりません。そのため、間違い探しを定期的に続ければ、自然と注意力が鍛えられます。

また違いを比較しようと思えば、片方の絵を覚えておかなければいけないので、記憶力 (とくに短期記憶) も同時に鍛えられます。観察力・記憶力・集中力が必要になるため、脳を鍛える目的で行われる脳トレにもつながります。

0

## こちらのイラストは当院入院患者様の塗り絵作品です。



## 管理栄養士のおすすめメニュー

## ブリの柚子塩焼き

ブリは良質なたんぱく質だけでなく、血圧や コレステロール値を下げ動脈硬化を予防する DHAやEPAを豊富に含んでいます。 また、ビタミン類も多く、生活習慣病予防に 役立つ食材の一つです。

<u>柚子の香りが食欲をそそるオ</u>ススメの一品です。





せいじんかい

医療法人社団聖仁会

荣聖**仁**会病院

**T247-0014** 

神奈川県横浜市栄区公田町337-1

TEL: 045-895-0088 FAX: 045-893-6053

https://seijinkai-sakae.jp/