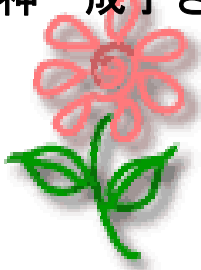


誕生日おめでとうございます

神 成子さん



脳のおはなし

懐かしいお写真のご協力
ありがとうございました。

右脳と左脳はそれぞれを補う働きをしていて、どちらの機能も大切です。右脳は体の左半身の感覚と運動をコントロールし、左脳は体の右半身の感覚と運動をコントロールしています。

脳は、感覚や運動だけでなく、思考もコントロールしています。右脳は、非言語情報（リズムやイメージ）を処理し、いろいろな想像を働かせる力があります。これがひらめきや創造力の源泉になっています。左脳は、言語情報を処理し、論理的に分析する力があります。両方の脳がバランスよく働けば、問題解決や目標達成に向けて素晴らしいアイデアがひらめいたり、実行する意欲やモチベーションもあがります。

脳力は、筋力と同じように使わなければ衰えます。もつと脳に刺激を与えて衰えを防ぎましょう。そうすれば、いつまでも若々しく元気に過ごすことができます。

では、右脳を鍛えるにはどうしたらよいのでしょうか？ 1日10分程度のわずかな時間でかまいません。右脳ドリルを解いてみましょう。右脳が得意としている「ひらめき」「直感」「創造性」といった大切な機能が鍛えられます。また、ときどき、心と体をリラックスさせて、自分の将来や、見たことのないもの、体験したことのないことをイメージ（想像）するのもよいでしょう。そのときに、喜びや満足感が感じられるようにイメージしてみてください。直感を信じ、いろいろイメージする習慣をつけていけば、的確な勘が働くようになります。それが右脳を鍛えることになるのです。



10月に入り、朝夕すっかり涼しくなりました。室温調節の難しい季節ですので、一枚上着を持ってきていただくなどして、体温調節をしてください。
11月には恒例の作品展があります。デイルームのみなさんも日頃作られた作品を持ち寄っていただいたり、手先を使つての工作、また先日からお持ちいただいていますみなさんの懐かしいお写真をスクラップして思い出を作品にしたいと思っています。



右脳の鍛え方とは？

デイルームではこんなこともしています

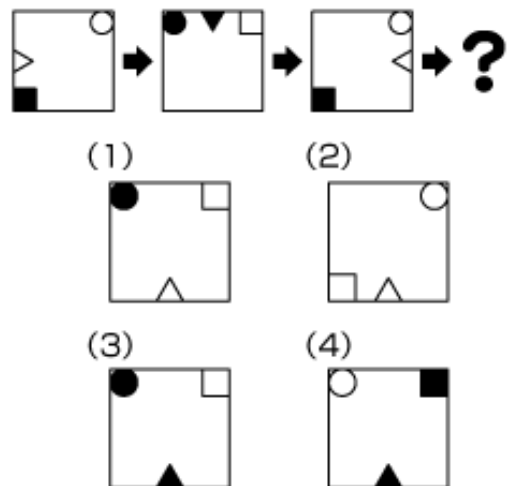
月刊 福来朗

平成18年10月 第89号

発行
名古屋市名東区
猪子石原1-1501
老人保健施設
いのこしデイルーム
052(777)5650(代)
052(777)5695(直)
毎月15日発行

例題

下の図は、ある法則に従って矢印の順に変化しています。?にあてはまる図形は(1)から(4)のうちどれでしょうか。



正解 (3)