

# ケアステージタイムズ

## 今月のトピックス

『秋の夜長に…脳トレチャレンジ!』

酷暑、猛暑、と天気予報が繰り返していましたが、十五夜が過ぎ気が付くと秋の涼しい風が吹くようになりました。

さて、そんな秋の夜長に、脳トレにチャレンジしてみませんか？

論語

孔子

子曰わく、学びて時に之を習う、亦

説ばしからずや。朋有り遠方より来

たる、亦樂しからずや。人知らずし

て愠みず、亦君子ならずや。

子曰わく、吾十有五にして学に志し、

三十にして立ち、四十にして惑わず、

五十にして天命を知り、六十にして

耳順い、七十にして心の欲する所に

従えども、矩を踰えず。

では、まず文章を黙読してみましよう。そのとき、文字を「目」で追いました。つまり、黙読するときには「視覚」を使います。

つぎに、音読を試してみましよう。

音読するとき、みなさんは無意識のうちに次の3つのことをしたはずです。

①文字を「目」で見る。 ②「声」に出して読む。 ③読んだ音を「耳」で聴く。

すごく当たり前のことですが、これが脳が活性化するヒミツなんです。つまり、音読では「視覚」とともに「聴覚」も刺激します。そのぶん、黙読するよりも、脳をまんべんなく使うことができるのです。つまり、脳全体を使うことで、脳が活性化するというわけです。慣れてきたら、速く音読することもおすすめです。早く音読すると、脳への刺激が強くなり、さらに活性化させることができますよ。

(作業療法士 米井)

## 今後の行事・イベント情報 デイサービス空き状況

### 10月の行事

### 運動会 10/14~10/19

紅組・白組に分かれて連日競っていただきます！当日までリハビリに励み、しっかり身体作りをしていきましょう☆



月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
○	△	○	△	○	△

○：空き有り △：若干名のみ

詳しくはインターネットの情報をご覧ください。

「ケアウインド」検索