

★自宅de脳トレ★

ポイント！

2つの動作を同時に行うことで（デュアルタスク）脳を活性化させるといわれています

◆こんな手の体操 出来るかな？

左右の手を入れ替えてみましょう！

コインと指鉄砲

ピースとキツネ



でんでんむし



◆日常生活でひと工夫！

- ①いつもと違う公園を散歩！
- ②いつもと違うお店で買い物！
- ③料理や掃除を積極的にがんばる！
- ④2日前に食べた物を思い出す！

