



10  
3分間  
歌と体操で  
ぼけ予防

右脳開発のコツ



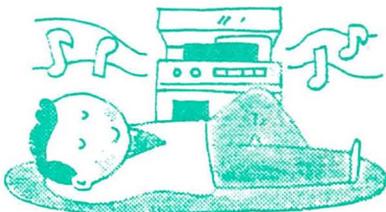
①左半身を積極的に使う。左半身は右脳の支配下にあるので、ショルダーを左にかけたり、左の耳で音楽を聴く。



②碁・将棋を打つ。手は読めなくても局面全体を模様(姿・形)として認識すると右脳開発に役立つ。



③俳句・短歌に親しむ。日常の論理や言語感覚を超えるところに刺激がある。1句3分ぐらいで、たくさん詠もう。



④音楽を聴く。クラシック、ジャズ、タンゴ、ロックがいい。

◎右脳をパワーアップ!

人間の脳は左半球と右半球の2つに分かれています。左半球は言語脳・理性脳、右半球は音楽脳、感性脳とも呼ばれ、おのおの役割

があります。あなたが、あなたはいかが。教育自体が、論理中心、仕事も数字を多用するなど、左脳重視で右脳は“休耕地”。十分活用されなければ老化が早くなります。それに右と左のバランスがとれなければ創造的な仕事ができないといわれています。左脳型は物事を悲観的に考え、右脳型は樂觀タイプが多いことも指摘されています。

◎右脳活用は老化防止!

分担当がちがいます。このうち日本人は右半球(右脳)の使い方がへただといわれています。



講師・伊藤実先生(小田部在住)

◎今回で3分間健康法のすすめは終わります。お役にたちましたでしょうか。

2月12日、小田部・谷中地区で健康づくり運動モデル事業が行われました。“ぼけない音頭”で歌にあわせて、楽しい体操を行いました。

ぼけない音頭

- 一、唄や踊りを習う人  
仲間が居る人 ぼけません  
いつも気持ちの 若い人  
人に感謝の 出来る人  
(ヨイシヨ)
- 二、役者 タレント 芸能人  
精進する人 ぼけません  
いつも頭を 使う人  
ものを書く人 絵かきさん  
(ヨイシヨ)
- 三、人の御世話の 好きな人  
本を読む人 ぼけません  
いつも笑って 暮らす人  
趣味の楽しみ もつた人  
(ヨイシヨ)
- いっつになつても 年をとつてもぼけません(ソレ)  
～オハヤシ
- いっつになつても 年をとつてもぼけません(ソレ)  
～オハヤシ