

在宅情報マガジン てまり 令和8年 第7号

みなさんこんにちは。早いもので今年も折り返し地点となりました。日に日に暑さが厳しくなっていますので、どうかご自愛ください。過日、『頭の体操』の健康教室が開かれたので紹介していきます。

★【脳が若返る、1日の心地よりリズム】

作業療法士が教える、散歩・料理・夜の振り返りでつくる
30分の生活リハビリ

【混乱こそが若返りのサイン】

皆様もこういう経験はないでしょうか

「あれ、何を探そうとしてたんだっけ？」

「顔は浮かぶのに名前が出てこない・・・」

「引き出しを開けた瞬間、目的を忘れる・・・」



安心してください。今うなずいた方、全員正常です！

脳も筋肉と同じ。使わないと少しずつ「お休み」してしまうだけなのです。

頭の体操として、

前に出した手は「パー」胸の前に「グー」。それを入れ替えて
胸の前に「グー」胸の前に「パー」。

それを連続で入れ替えてを繰り返す。

これがスムーズに出来たでしょうか？



「あれ」と迷って脳が混乱している瞬間こそ、頭の血の巡りが良くなっている証拠です。できなくて大正解なのです。

【3つの生活習慣】

難しいドリルを使わなくても大丈夫。

手は「外に出た脳」と呼ばれるほど、神経が集中しています。作業療法士の視点から言えば、わざわざ難しい勉強をしなくても、朝・昼・夜の【3つの生活習慣】こそが脳全体をフル活動させる最高の頭の体操なのです。

【脳を育てる、1日の美しいリズム】

朝・日中のスイッチ

→「散歩」で脳を目覚めさせる

昼・夕方のフル回転

→「料理」であらゆる場所を同時に使う

夜の仕上げ

→「1日の振り返り」で記憶を育て心を整える



【朝・脳全体を目覚めさせる「究極のスイッチ」】

散歩は単なる足腰の運動ではありません。

脳というシステム全体の電源を入れる【究極の脳トレ】の始まりです。

「見て、判断して、動く」の連続ループ

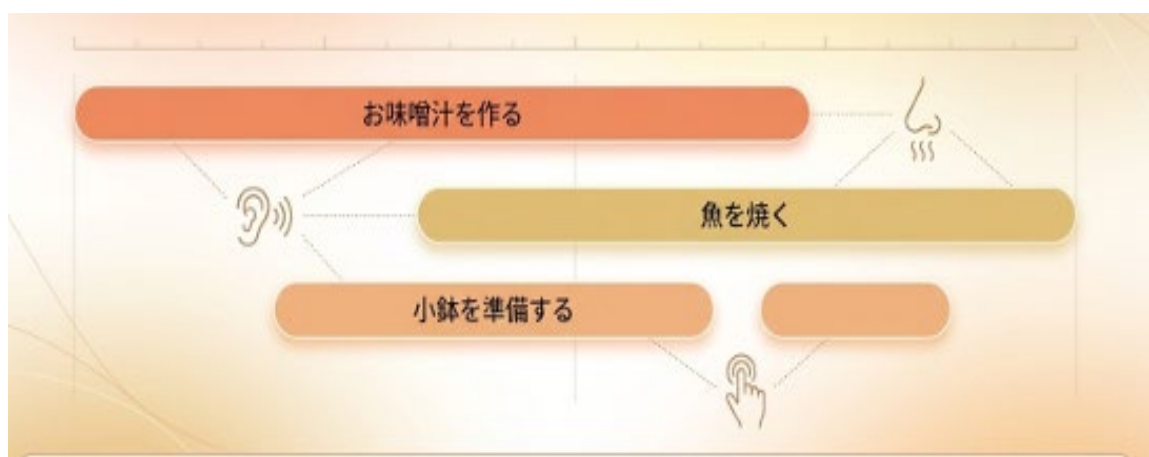
脳は、目で見た情報や耳で聞いた音を瞬時に判断し、次にどう動くかを指令します。散歩中は、例えば「段差があるから足を上げる」「車が来たから端に寄る」といった判断が絶え間なく行われ、この「見て、判断して、動く」という連続したループが脳を活性化させ、強く鍛えるのです。

【昼・最高難度の脳トレ「料理」】

作業療法士から見て、料理は単なる家事ではありません。

脳のあらゆる場所を同時に使う、オーケストラの指揮者のような高度な作業です。

脳の「段取りを組む部屋」のフル回転



複数の作業を同時進行する「計画力」そして、トントンという音、出汁のいい香り、味見など、五感をフルに使うことで、脳がガバッと目覚めます。



【夜・記憶を長持ちさせる「心の整理」】

一番お伝えしたい大切なこと。
それは、寝る前に行う「1日の振り返り」です。
これが脳を癒し、記憶を育てる鍵となります。

睡眠中の「記憶の引き出し」整理術

脳は寝ている間に、昼間の記憶を整理して定着させます。

思い出すだけで、引き出しがきれいに整理され、物忘れの予防に繋がります。

楽しかったことや「ありがとう」を3つ思い浮かべることで、脳が「安心モード」に入り、疲労をリセットする一番の特効薬である「深い眠り」につくことができます。

1日の生活リハビリ・マトリックス			
	 散歩	 料理	 振り返り
時間帯	朝・日中	昼・夕方	夜・就寝前
脳の役割	究極のスイッチを入れる	司令塔・段取り部屋の回転	記憶の整理と定着
主な刺激	足の裏からの衝撃（ドカン）と状況判断	五感のフル活用と同時進行	安心モードへの切り替え
隠れた効果	脳全体の血流アップ	最高難度の脳機能維持	睡眠の質向上と疲労リセット

【明日からの生活がもっと楽しくなる3つのコツ】

- ① 「小さな冒険」を足してみる。いつもと違う角を曲がる、違う隠し味を入れる。新鮮な刺激が若返りスイッチを押します。
- ② 振り返りは「1行だけ」で100点満点・「散歩が気持ちよかった」とカレンダーに書くか、布団の中で思い浮かべるだけで充分です。
- ③ 間違えることを気に病まない。完璧を目指さず、「あはは！」と笑い飛ばす瞬間こそが、脳にとって一番の栄養になります。

【脳が喜ぶ、終わりのない上昇スパイラル】

夜の振り返りがもたらす「質の高い睡眠」は、脳の疲労を完全にリセットします。それが、明日の「エネルギーに満ちた朝の散歩」の原動力となるのです。これらは別々の行動ではなく、若さを保つひとつの美しい連続したリズムです。

【まとめ】

日々の生活が素晴らしいリハビリの実践になっています。
楽しく歩いて、美味しく食べて、夜はぐっすり眠って、たくさん笑う。
特別なことはありません。
そんな元気な毎日を、これからも大切に過ごしていきましょう。



★最後に

今回の、「頭の体操」はいかがでしたでしょうか？まだまだ暑い日が続いていきますので、しっかりと水分補給や暑さ対策をして、熱中症・脱水症にはお気をつけてください。

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「 甲状腺の病気について 」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>