

たまちゃん通信

平成 27 年 11 月発行 **71-1**

発行：日本のお手玉の会本部 〒792-0013 愛媛県新居浜市泉池町 10 番 1 号

TEL：0897-32-0302 / FAX：0897-32-0311

e-mail:honbu@otedama.jp URL：http://www.otedama.jp

脳トレ・介護予防に役立つ『美しいぬり絵』本

「なつかしい玩具編」に『お手玉』が採用される

世界文化社は、介護レクリエーション情報誌『レクリエ』を発行していますが、最近、「脳トレ・介護予防に役立つ『美しいぬり絵』の本を出版しています。

このほど、竹とんぼ、けん玉、こまなどと一緒に「お手玉」など 14 の遊びを題材にした「なつかしい玩具編」が出版されました。

「お手玉」のページでは、6 個のお手玉が、見本の色付きの絵と、ぬり絵が用意されています。お手玉の歴史、お手玉の遊び方、「おさらい」「一かけ二かけ」「一番はめ」などのお手玉歌も紹介されています。

お手玉の歴史の解説には、日本のお手玉の会の顧問であった京都大学の藤本浩之輔教授が撮影した、トルコの「ネオヒットライト時代のレリーフに描かれたアストラガリ」の写真も掲載されています。

この本の監修は、諏訪東京理科大学の篠原菊紀教授（脳科学・健康教育学）で、脳を活性化させる、ぬり絵の効果を、次のように述べています。

1. 鍛えれば、成長を続ける脳機能がある！

年をとると誰でも、記憶力の衰えを感じます。それは、「ワーキングメモリー」という「脳のメモ帳」の機能が衰えるからです。しかし、最近の脳科学では、知恵・知識・経験を必要とする「結晶性知能」は、死ぬまで成長し続けると考えられています。いわゆる「年の功」は衰えることがないのです。

2. ぬり絵に取り組んで脳をバランスよく鍛えよう！

ぬり絵は、形や色などの識別をつかさどる後頭部を活性化させます。こまかい線をなぞったり、見本を見ながら塗ったりするだけで注意力は鍛えられ、注意力と身体のコントロールシステムの衰えでおこる加齢性不器用という現象の予防になります。



さらに重要なのは、身体のコントロールをつかさどる線条体と小脳、そして運動野や前頭葉などに広がる脳の系統を鍛えられることです。

脳のこの部分を鍛えることは、能力を高めるだけでなく、意欲をかきたてることにもつながるのです。

前述の「ワーキングメモリー」の機能は、ぬり絵に取り組んでいるときによく働くという計測結果があります。意識せずにできる脳のトレーニングとして、ぬり絵の効果は大いに期待できます。

頭をしっかり使うこと、そしてそれを続けることもまた大切で、脳への好影響を促します。

