

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者; 谷原弘之

Tel (086) 272-8116
Fax (086) 272-0883
<http://okayamaeap.jp>

ぬりえ de 脳トレ

前回は「ぬりえ」のリラックス効果についてご紹介させていただきました。ぬりえにはリラックス効果と同時に脳を活性化させる効果もあります。今回は、脳トレとしての「ぬりえ」の効果についてご紹介します。

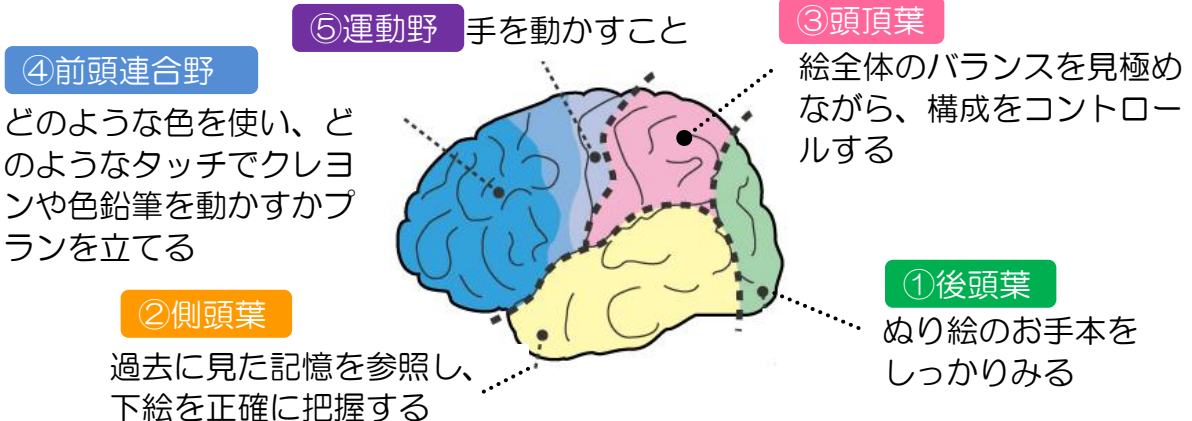
認知症に対するぬり絵の効果

認知症の患者さん 12 名に知能テストを実施し、半数の 6 名にはその後 1 か月間ほぼ毎日「ぬりえ」をしてもらい、残りの 6 名は「ぬりえ」をしないでもらいました。

1 か月後、再び知能テストを行うと「ぬりえ」をしてもらった患者さんは成績が向上していたのに対し、「ぬりえ」をしなかった患者さんは変化が見られませんでした。

○「ぬりえ」による脳の活性化

「ぬりえ」をすると①後頭葉～⑤運動野まで脳のすべての部位が協調して働いていることがわかります。



「ぬりえ」は脳全体をバランスよく使い活性化させる

色を探し、触れて、使って楽しむことが脳にとって良い作用をするので、みなさんも時間のある時にぜひ「ぬりえ」に挑戦してみてください。