

お手玉をすると脳への刺激を増やすことができます！

～板倉徹医学博士がかたる～

和歌山のお手玉の会が、日ごろご指導を仰いでいる和歌山県立医科大学 医学部長で脳神経外科教授の板倉徹医学博士が、『シニアの健康は脳から』とのタイトルでお話をされました。

その内容が、「わかやまシニアガイドブック」(2013～2014版)に掲載されました。(発行：ニュース和歌山株式会社)

その中で「お手玉の効果」について触れられていますので紹介します。
*「ちよつと意識をするだけで脳への刺激は増やせます」

①ラジオよりテレビ
ラジオは耳から得られる情報だけの分、想像力を働かせるため、脳の活性化につながります。

②ワープロより手書き
ワープロも脳は働きますが、手書きの方がより良い。何気なく書いていようでも、無意識のうちに脳は筆圧を微妙にコントロールし、加えて漢字や送り仮名を思い出すという作業もしています。

③コンピュータゲームよりお手玉
お手玉もかなり難しい作業。微妙に力を調節しながらお手玉を投げて手で取り、もう一つの手に移し、また投げる。しかも、視線は空中のお手玉で、手元はほとんど見ずにこの作業を行う。「やる気の出る脳」と言われる前頭葉がよくはたらきます。

④新聞は声に出して読もう
黙読でもいいですが、声に出すという作業が加わる分、脳は活性化します。

新聞全部はさすがに難しいでしょうから、1面のコラムだけなど自分でルールを決め、毎日続けましょう。



■わかやまシニアガイドブック 2013-2014版
発行元：ニュース和歌山株式会社
TEL / 073・433・2051

和歌山のお手玉の会の活動も紹介

この「ガイドブック」には、和歌山のお手玉の会の活動も、「いきいき輝く職場・サークル」として紹介されています。

「和歌山のお手玉の会ななこの会」は、昔遊びのお手玉を通じ元気を育む市民グループです。会員は50代から80代までの70人で、活動は毎月第3月曜に河北コミュニティセンターで練習と交流会、第1土曜には県立図書館で子どもや一般に向けてお手玉教室を開いています。

会を立ち上げた森勝代さんは「お手玉は脳の活性化によく、健康的で常に笑いがありますよ」とにっこり。『鞠と殿様』など懐かしい曲にあわせて楽しむお手玉は、会員同士だけでなく、家族やお孫さんとの交流にもなっています。

最近では、近畿や全国のお手玉遊び大会に参加し、腕をふるっています。



和歌山のお手玉の会ななこの会

【場所】 河北コミュニティセンター (和歌山市市小路192-3)、和歌山県立図書館 (和歌山市西高松1-7-38) など
【日時】 毎月第3月曜に練習と交流会、第1土曜に教室
【連絡先】 森さん(073-452-8627)

手から温もりを伝えたい。和歌山のお手玉の会ななこの会は昔遊びのお手玉を通じ元気を育む市民グループです。会員は50代～80代まで、活動は毎月第3月曜に河北コミュニティセンターで練習と交流会、第1土曜には県立図書館で子どもや一般に向けてお手玉教室を開いています。

会を立ち上げた森勝代さんは「お手玉は脳の活性化によく、健康的で常に笑いがありますよ」とにっこり。『鞠と殿様』など懐かしい曲に合わせて楽しむお手玉は会員同士だけでなく、家族やお孫さんとの交流にもなっています。最近では近畿や全国の競技会に参加し腕をふるっています。

和歌山のお手玉の会の活動も紹介