

折り紙教室

うるおいとゆめをお届けする

愛媛同窓会

Top of the world

— 古来の日本文化を継承する —

1. 日時 毎月第3火曜日 13:30～ 教材準備室
但し、1月、7月は単位認定試験のためお休みします。
2. 費用 無料（必要に応じて徴収する場合があります。）
3. 教材 準備します。
4. 参加人員 10名程度
5. 年に2～3回程度懇親会も計画しています。



脳の認知機能の低下によって起こる「認知症」の予防に効果的なものとして、「パズル」や「クイズ」などとともによく挙げられるのが「指先の運動」です。

指先には細かい神経細胞が集中していて、指先から感じる刺激は脳への強い刺激となって伝わります。両手の指先をまんべんなく使い、さまざまな動きをすることにより、普段あまり使われていない部分の脳を刺激することにもつながるため、認知症予防への効果が期待できるのです。

「指先の運動」としては指回しの運動や、裁縫・手芸、ピアノなど、「趣味」と言えるような様々なものがあります。これらの「趣味」の中でも、「折り紙」のような「何かをつくる」「創造する」遊びは特に脳への良い刺激を与えます。折り紙が出来上がったときに感じられる達成感はとても大切な経験です。出来上がった折り紙を台紙に貼って飾ったりするのも良いかもしれません。

ただ、折り紙などの遊びはいくら認知症予防に効果的とは言っても、嫌々やるようでは効果は見込めません。それ自体を楽しむ気持ちがあってはじめて、良い刺激となって脳へ伝わるのです。（ダスキンヘルスレントより抜粋）