

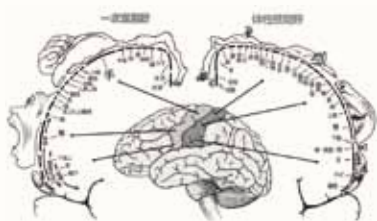


最強に「脳を活性化」させる 5つの健康メニュー!

タップネス Tapness 懐かしや音楽講座

- | | |
|-------------------|----------|
| 1) 童謡・唱歌で、指タップ運動 | (脳の活性化) |
| 2) 懐かしい歌謡曲を、歌唱 | (ストレス解消) |
| 3) クラシックの名曲を、音楽鑑賞 | (心の栄養) |
| 4) 曲をテーマに、思い出ばなし | (認知症予防) |
| 5) リズムで、若返り体操 | (健康づくり) |

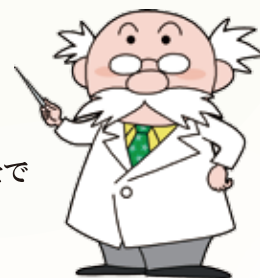
これだけは、知っておこう! 「手は第二の脳」



脳内の地図 ペンフィールド博士による

人間の脳は、「手指・舌・口」の働きが、
大部分を占めています。

歌いながら、手のバラバラ運動をすることで
最強の「脳・活性化」に繋がります!



Tapness (タップネス) とは、手指のタップ数などをカウントする歩数計のことです。認知症予防に大変効果があります。