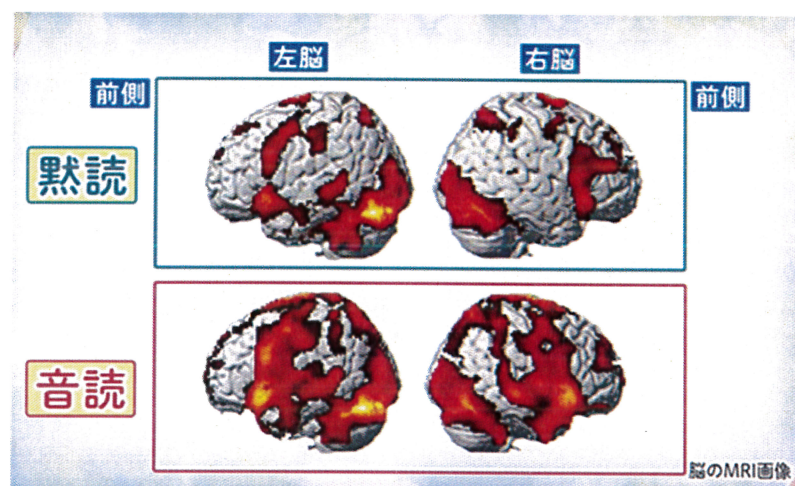


地域包括支援センター 三吉町南たより

令和4年
夏号その2

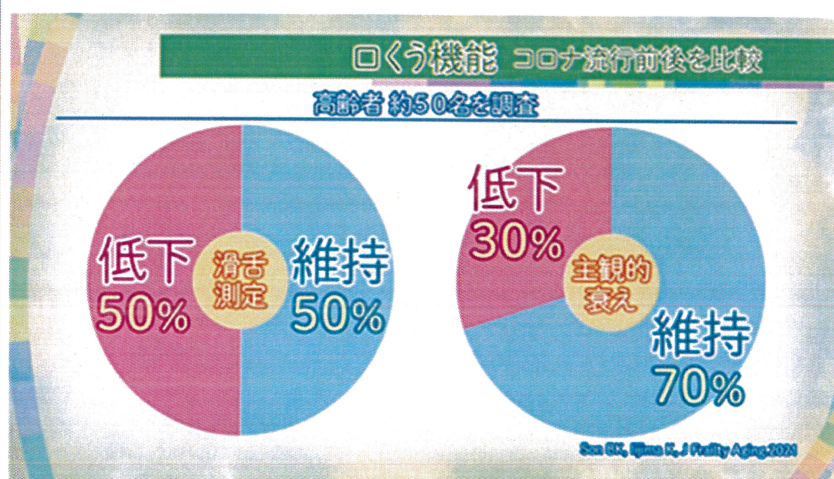
脳の働きは、使わないと次第に衰えてくることわかっています。しかし、筋肉を動かして体を鍛えることができるように、脳も適度な刺激を与えることで、働きをよくすることができます。お勧めなのが「音読」です。

音読と脳の関係



こちらは、黙読と音読をしているときの脳のMRI画像です。赤い部分は血流量が増えて活性化している箇所です。黙読よりも音読のほうが、脳全体が活性化しているのがわかります。

口も鍛えられる



音読をすると唇や舌をよく動かすので、継続すると、口の機能の改善や、食事や会話を楽しむ余裕が生まれることが期待できます。口くう機能の低下は誤えん性肺炎にもつながるため、声を出して読む「音読」は口くう機能の改善につながることを期待できます。

引用サイト：音読の効果（認知機能・口くう機能の改善）とやり方について | NHK健康チャンネル