



# 脳トレ

Vol.28



## 大人も子供も楽しめる! 折り紙

頭と指先をよく使い、年齢を問わず楽しめる折り紙は、今注目の脳トレアイテムです。

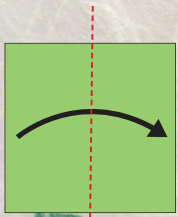
考えて、折って、楽しむうちに、脳の司令塔である前頭葉を中心に、脳の広い領域を活発に動かしてくれます。

【監修：川崎幸病院 リハビリテーション科】

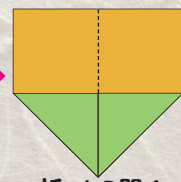
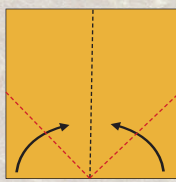
### 今回のテーマ：レインブーツ

折り紙

1 (裏面からはじめます)  
半分に折り目をつけて裏返します



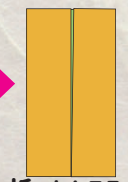
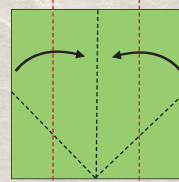
2 下の両端から赤線のように  
中央に向かって折り目をつけます



折ったら開く

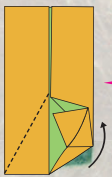


3 中央の折り目に向かって  
縦に折ります



折ったところ

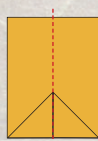
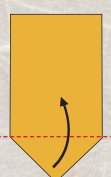
4 斜めの折り目に沿って  
開いてとじます (左右)



折ったところ



5 三角部分を上に折り、  
縦半分に山折りします

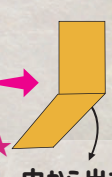


折ったところ

6 三角部分を下に引き出し、  
右下のかかと部分を出して完成



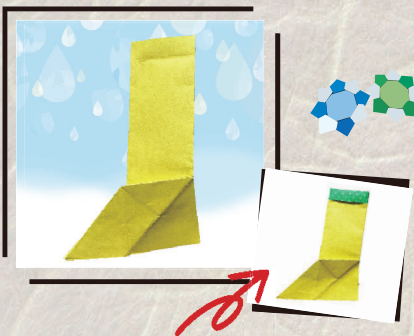
下に引き出す



中から出す

完成見本

出来上がり♪



工程1の時に上を少し折っておくと  
ワンポイントになるよ!



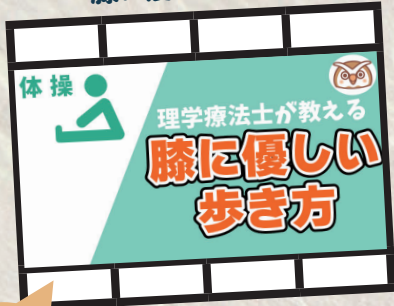
切り取り線

『みんなの健康塾ちゃんねる』では、  
皆様の生活に役立つ健康・医療情報を  
無料で配信しています！

みんなの  
健康塾  
ちゃんねる



【理学療法士が教える】  
膝に優しい歩き方



レシピ



お役立ち



動画



LINE・インスタもフォローしてね！



他にもいろいろな  
コンテンツがあるよ！

切り取り線