



脳トレ

Vol.03 折り紙編

教えてくれた講師



安倍美咲さん 池田拓広さん

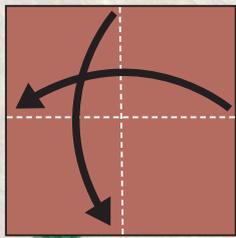
大人も子供も楽しめる! 折り紙

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。

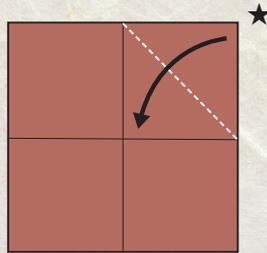
考えて、折って、楽しむうちに、脳の司令塔である前頭葉を中心に、脳の広い領域を活発に動かしてくれます。
【川崎幸病院 リハビリテーション科 作業療法士 池田拓広】

今回のテーマ：どんぶり

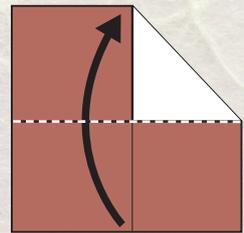
1 茶色の面を上にして、縦、横半分に折りすじをつけます



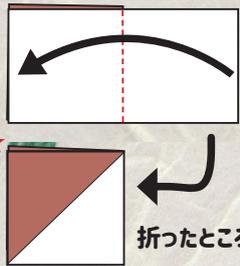
2 右上の★の角を中心まで折ります



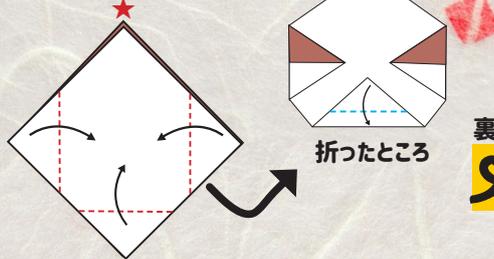
3 横の折りすじに沿って半分に折ります



4 縦の折りすじに沿って半分に折ります



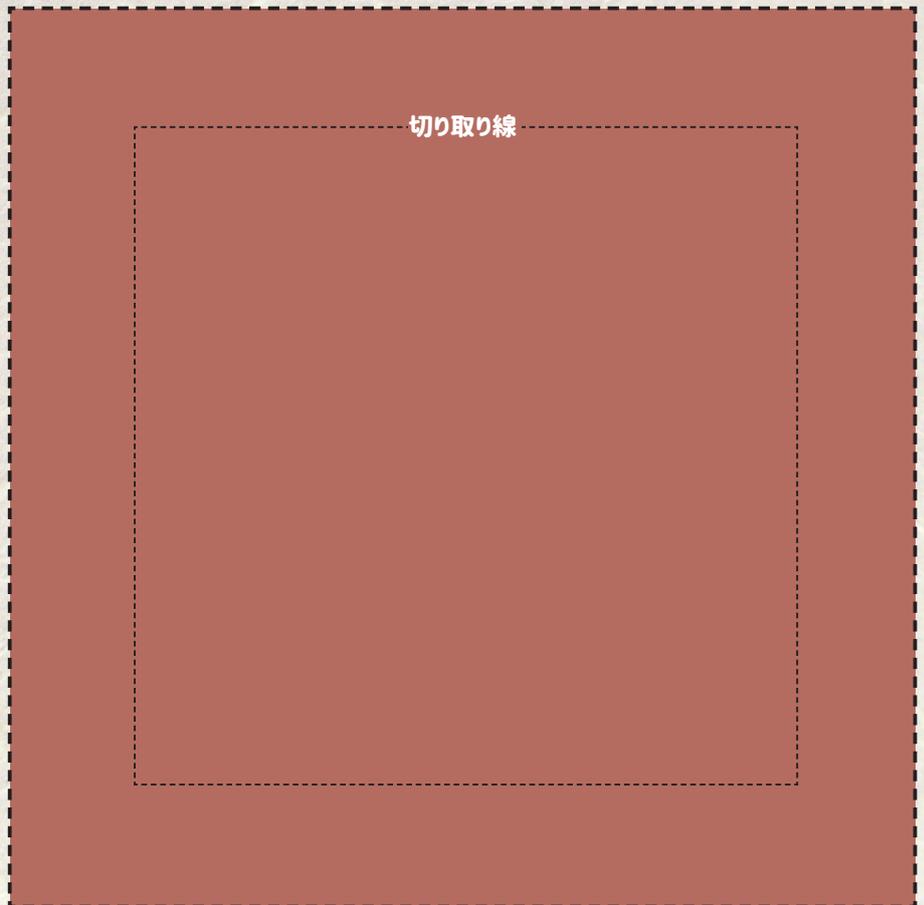
5 左右の角を少し中心に向かって折り、下の角を段折りします



出来上がり♪

難しいのにチャレンジしたい場合は内側の切り取り線で作ってみよう

完成見本



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！



動画



【脳神経外科医師監修！】
脳梗塞と川崎幸病院
脳血管センターの取り組み

レシピ



【管理栄養士監修！】
食材の栄養素を活かしたおうちごはん

お役立ち



【循環器内科医師監修！】
印刷して使える血圧手帳



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！

みんなの健康塾ちゃんねる
ポケット版 10月号では
きのこの作り方を紹介して
いるよ！ぜひ作ってみてね



切り取り線