



# 脳トレ



Vol.08 折り紙編

## 大人も子供も楽しめる! 折り紙

教えてくれた講師



安倍美咲さん 池田拓広さん

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。

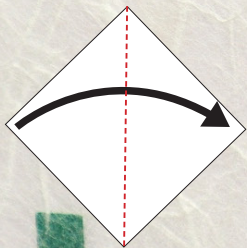
考えて、折って、楽しむうちに、脳の司令塔である前頭葉を中心に、脳の広い領域を活発に動かしてくれます。

【川崎幸病院 リハビリテーション科 作業療法士 池田拓広】

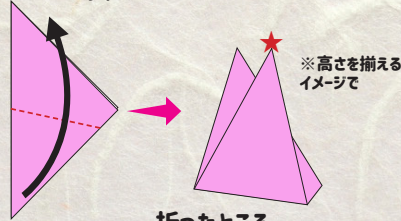
### 今回のテーマ：桜～sakura～

折り紙

1 半分に折ります

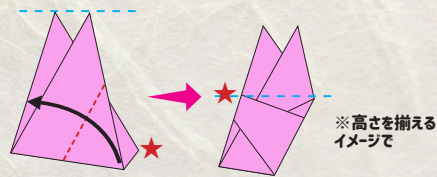


2 下の角を★の位置まで少しずらしてななめに折ります



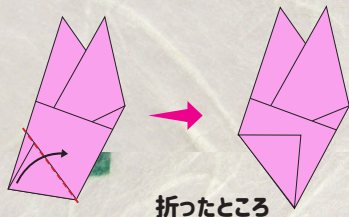
折ったところ

3 上の角を真っ直ぐに揃えてから下の図のように折ります



折ったところ

4 左下のはみ出している部分を折ります

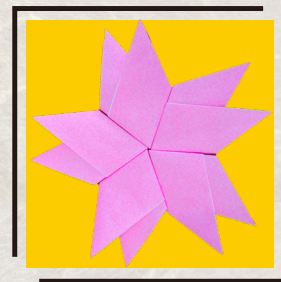


折ったところ

5 裏返して、桜の花びら1枚完成です



花びらを5枚組み合わせると



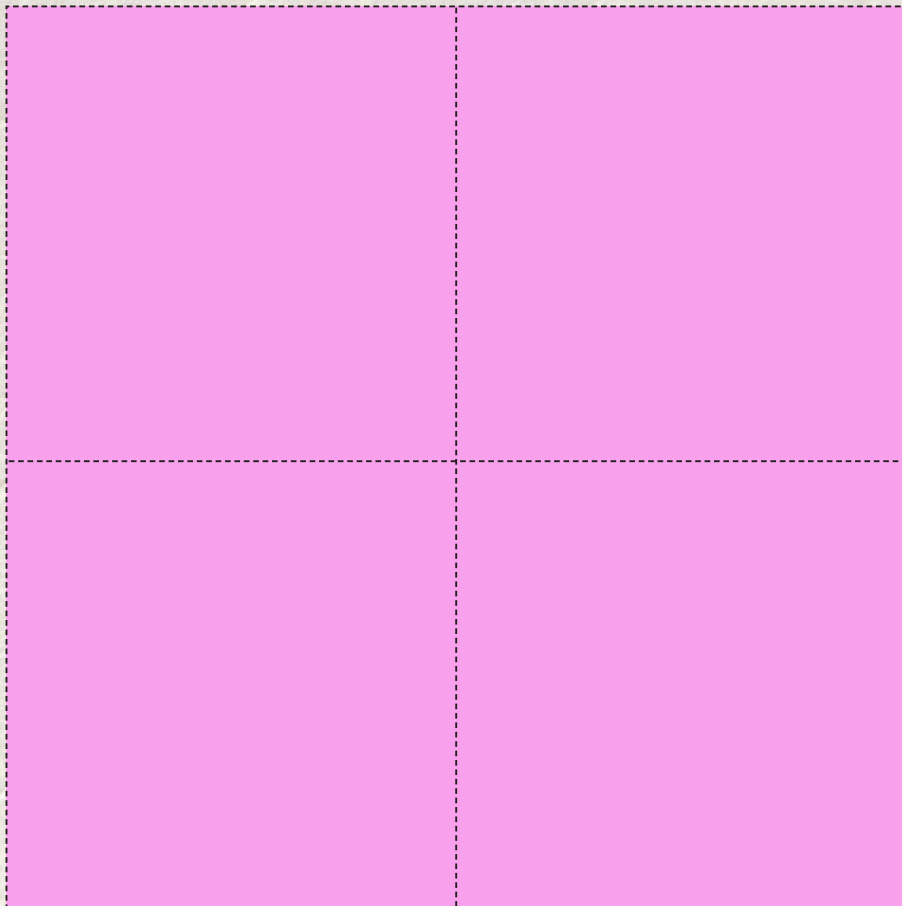
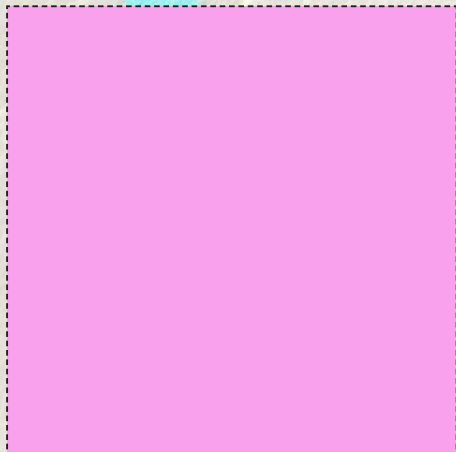
出来上がり♪

完成見本



花びらを組み合わせて作る場合は下の紙も使って作ってみよう!

※点線で切って5枚の花びらを作ってお



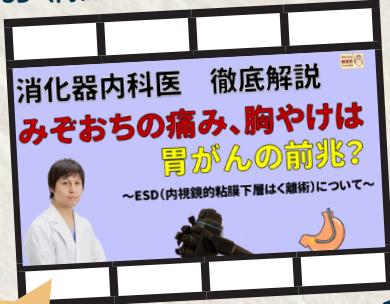
切り取り線



『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！



【消化器内科医徹底解説】  
みぞおちの痛み、胸やけは胃がんの前兆？  
～ESD（内視鏡的粘膜下層はく離術）について～



レシピ

お役立ち



印刷して使えるおくすり手帳

【管理栄養士監修！】  
食物繊維たっぷり！腸活おすすめレシピ

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

