知るとうれしい

リハビリニュース



［ リハビリテーション科 ］

レクリエーションとしてのぬり絵

今回は、**「レクリエーションとしてのぬり絵」**についてお話しします。

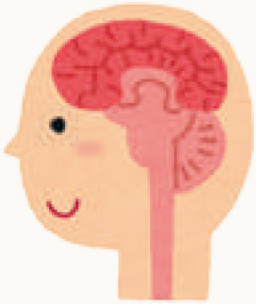
期待される主な効果

◎脳の活性化
◎手指のリハビリにつながる
◎リフレッシュ効果、ストレス解消 等です

ぬり絵というのは、単純作業ではなく様々な脳の機能をフル活用する必要があります。
例えば、
① 目で見た絵の全体像を把握する(後頭葉)
② 今までの知識や記憶等から適切な色を判断する(側頭葉)
③ 予測を立てて実際に手を動かして、ペンを握って色を塗る(前頭葉･運動野)
このように、脳全体を刺激することで活性化が図れます。

何色がいいかな
(赤、青、黄色)





なんの絵かな
(動物、風景、食べ物)



当院では、リハビリテーション科のスタッフがぬり絵をオリジナルで作成しており、
完成後はカレンダーとして、お部屋で活用できる取り組みを行っています





ぬり絵はご自宅でも気軽に取り組める活動のため、
楽しみながら手指の運動や脳の活性化につなげていただければと思います。