

いきいき脳活！通信

弥生
1号



「弥」はいよいよ・ますます 「生」は草木が芽吹くこと
を意味しています。弥生とは草木が段々と芽吹く時期をさす言葉になります。



●手軽でありながら奥が深い・・・「折り紙」
～1400年の時を越え・・・伝統的でありながら新しい形でも注目される～

折り紙は日本に紙が伝わった7世紀ごろから自然的に起こったとされています。現在でもよく折られる、折鶴などは室町時代に既にあったといわれています。子どもの教育目的のみならず、大人の趣味や美術・工芸の一分野としても年代を問わず親しまれているものです。

折り紙で脳を鍛える5つのポイントを紹介します！



①完成形や過程を意識し空間認識力を鍛える！

例えば、今折っている部分は顔になるのか足になるのか、この後どのように完成形になるのか・・・など立体的なイメージをすることで「空間認識力」を刺激する事につながります！

②折り方のバリエーションで記憶力を高める！

いくつもの作品を折ると自然と折り方を覚え記憶力を高める事につながります。

③集中力&リラックスに繋がる！

折り紙は基本的に両手を使い、角をそろえる、中心に合わせる、まっすぐに折るなど集中力を要する動作がたくさん含まれています。目の前の作業に集中する事で、リラックスにも繋がります。

④指先で折る作業自体も脳への刺激に！

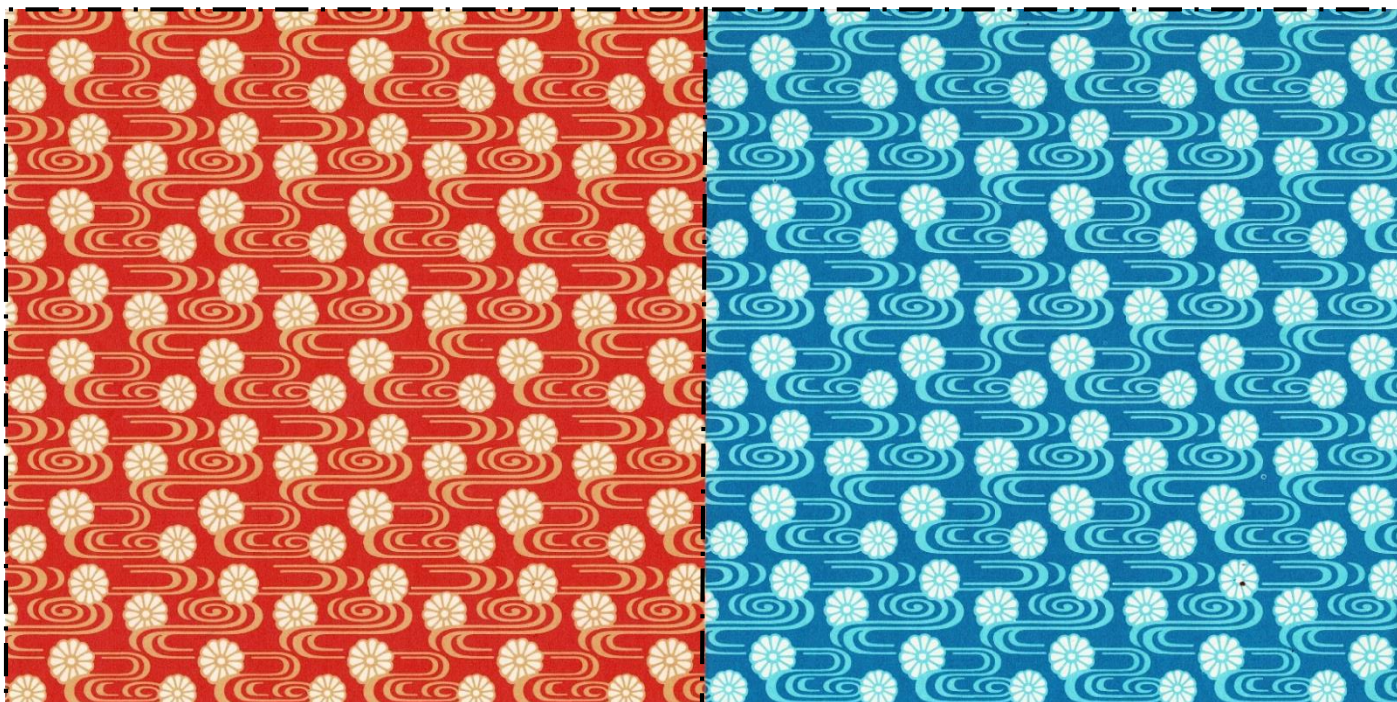
手は「第2の脳」とも呼ばれます。指先を動かして紙を折ることは脳により多くの刺激を伝え活性化につながります。

⑤2重課題トレーニングとしても優れている！

脳の認知機能が衰えてくると、歩きながら会話をしたりテレビを見ながら家事をするなど、2つ以上のことを同時にこなす事が難しくなるといわれています。

ちなみに折り紙は手を動かして紙を折るという作業が実は2重課題となっているのです。

キリトリ線↓（ハサミで切って折り紙を作ろう！裏面に作成例あり。）



●折り紙でお雛様を作ってみましょう！

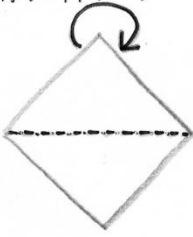
1枚目は折り方を見ながら…

2枚目はなるべく見ずに…挑戦してみましょう！

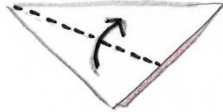
完成!



① 半分に折ります



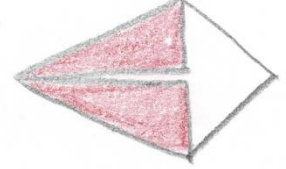
上の1枚を折ります
裏も同じ様に折ります



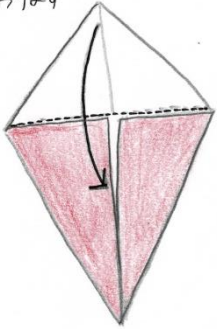
開きます



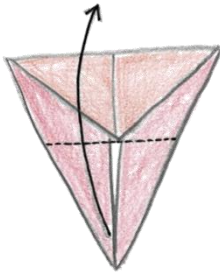
向きを変えます



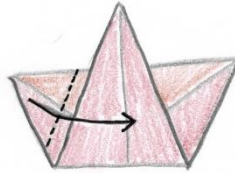
② おりませ



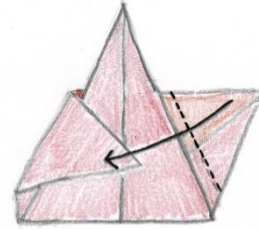
③ おりませ



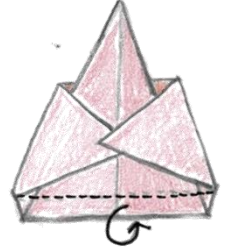
④ 斜めにおりませ



⑤ 斜めにおりませ



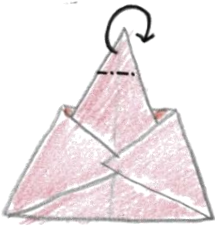
⑥ おりませ



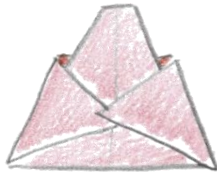
【めびな】赤色の折り紙

【おびな】青色の折り紙

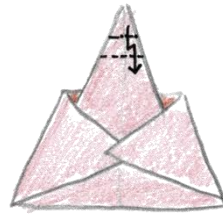
⑦ 先を折ります



⑧ できあがり



⑦ 段折りをします



⑧ できあがり

