

Q 脳トレやドリルなどはもの忘れに効果がありますか。

A 脳トレやドリルなどは脳を活性化する方法にはなりますが、必ずもの忘れに効果があるとは限りません。もの忘れの進行を遅らせるには、日常生活を活動的に楽しく過ごすことが大切です。

#### 解説

何才になっても学習することは良いと言われています。ですが、もの忘れが心配だからといって、好きでもないことを無理やり取り組むことは、逆効果と言われています。できないことで落ち込み、不安につながりやすく、より一層もの忘れが進んでしまいます。計算や漢字ドリル、ナンプレなどのクイズが好きな方はぜひ行ってください。苦手な方や実際にやってみて、自分には合わないと感じた方は、別のことを探しましょう。何か一つにこだわらず色々なことに挑戦して自分に合ったものや、楽しめるものを見つけてください。

また、脳トレやドリルなどを行うのであれば、日々の生活の一部にして、継続して取り組んでください。大切なのは脳トレやドリルを行うことではなく、毎日を活動的に楽しく過ごすことです。