



ネイルペンのレクは
ここがすごい！



マニキュアを塗ることは 介護予防につながる！

マニキュアを自分で塗るという行為は、介護予防、認知症予防に効果的です！塗ってキレイになることも効果が高いですが、「塗ることにチャレンジする」こと自体が実はとても大切なのです！

ネイルを塗る動作が手指運動につながる！



ネイルを塗る動作を行うことで、手指の筋肉が刺激を受けます。ネイルだと自主的に利き手じゃない方の手も使っていただけて、筋力の維持向上に繋がります！

ネイルの色/シールの柄を選ぶことで前頭葉が刺激される！

「何色を塗るか」「どんな柄のシールを貼るか」自分になにが似合うかを想像して、考えて決断することにより、脳の前頭葉が刺激を受け、認知症予防に繋がります。



集中してネイルを塗ることが、認知的予備力を高める！

認知症のはじまりは、集中力の低下からと言われています。「新しいことに集中して取り組むこと」は、特に脳に刺激を与えます。興味を持ちやすい「ネイル」に挑戦することで、集中する環境を提供。その結果、認知機能低下を抑える個人の潜在能力、【認知的予備力】が高まります。

集団で美容を楽しむことで、コミュニケーション増加！

ご自身の見た目に変化をもたらすレクは、他の利用者や職員との会話のきっかけに繋がります。特に美容は褒め言葉を掛け合う、ポジティブなコミュニケーションが増え、施設での自分の居場所作りや、その後の社会参加意欲の向上に繋がります。



**キレイになる喜びだけでなく、介護予防効果も得られる！
ぜひネイルペンの導入をご検討ください！**

