

# パステルアートとは？

パステルは画材店、文具店などで  
低価格で入手できるため近年人気を  
集めています。

絵の具と違って水や筆が不要なので  
準備や後片付けも簡単。  
手軽に楽しめることも魅力のひとつで  
す。



## パステルアートとは？

パステルアートは「絵が描けるようになること」だけでなく、心とからだにも良い効果があるといわれています。

実際、介護施設や学童施設、メンタルケアの現場など、パステルアートを導入されるところも増えています。



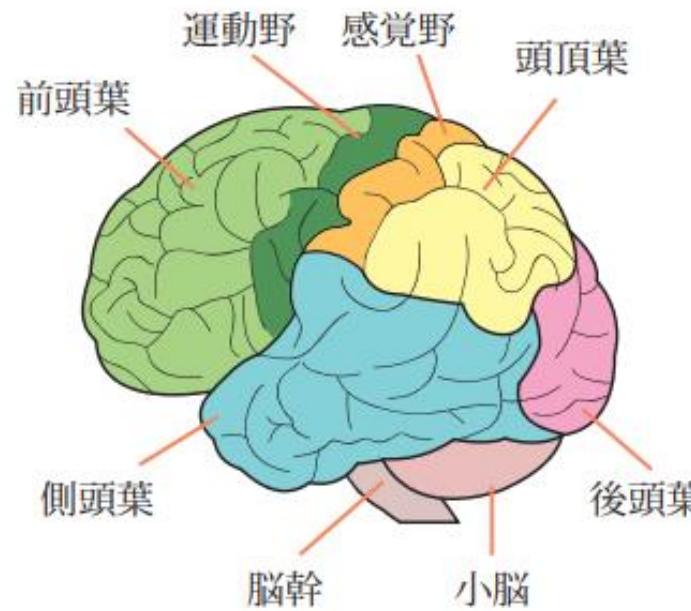
## 認知症予防のオススメ

絵を描く、陶芸、工芸、編み物、  
手芸など

→ 指先を使う作業は脳を刺激します！



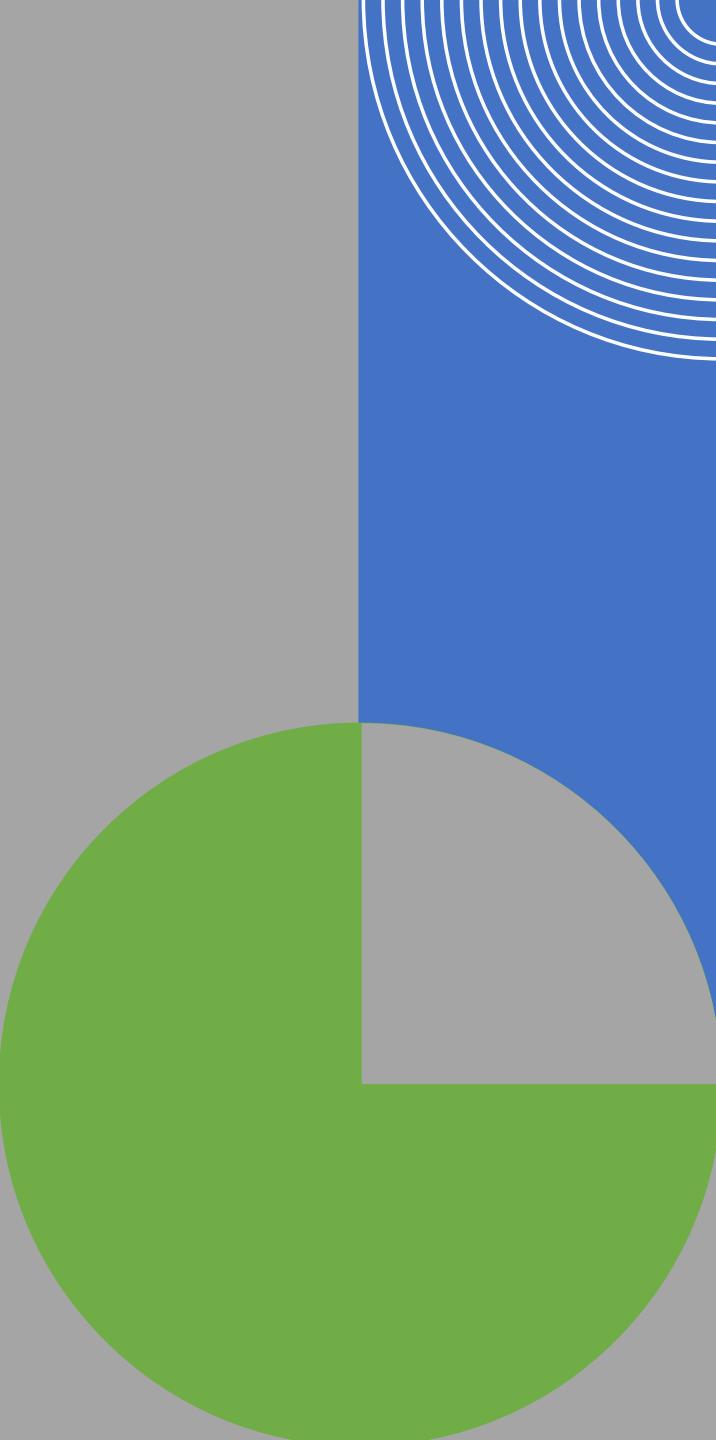
# 脳は指先に多くの指令を出している！？



5本指と手のひらは、  
脳の中の動作を指令する「運動野」の  
全体の約3分の1

感覚を感じ取る「感覺野」の  
全体の約4分の1

が、指と手をコントロールするために使  
われている。



## パステルアートをおすすめする理由

- ①お手軽！わざわざどこかに行かなくても、準備をしなくてもOK！
- ②普段あまり使わない部分の脳を使うことにより、認知症予防のための「脳活」になります。
- ③身体機能が衰えてきても、パステルアートは指さえ動けば自分を表現することができるので、生きる喜びを感じ続けることができます。

## パステルアートを体験する時のポイント！

- ①普段使っていない利き手じゃない逆の手を使う
- ②絵の上手下手、間違い、正しいはない
- ③色の固定観念に縛られることなく自由に表現する



# 色の意味・効果

色	イメージ1	イメージ2
赤	情熱、活力、興奮、高揚	怒り、暴力、警戒
黄	愉快、元気、軽快、希望、無邪氣	注意、注目
緑	安らぎ、癒し、調和、安定、若々しい、健康、優しい	未熟
青	知的、落ち着き、信頼感、誠実、爽快感	悲哀、冷たい、孤独
白	純粹、清潔、神聖、正義	空虚、無

# 色の意味・効果

色	イメージ1	イメージ2
桃	可愛い、幸福、愛情	甘え
紫	上品、優雅、妖艶、神秘、高貴	不安
橙	喜び、活発、陽気、明るい、暖かい	共存、依存
灰	落ち着き、大人、真面目	抑うつ、迷い、不信
黒	高級感、重厚感、威厳	恐怖、絶望、不吉、悪、死