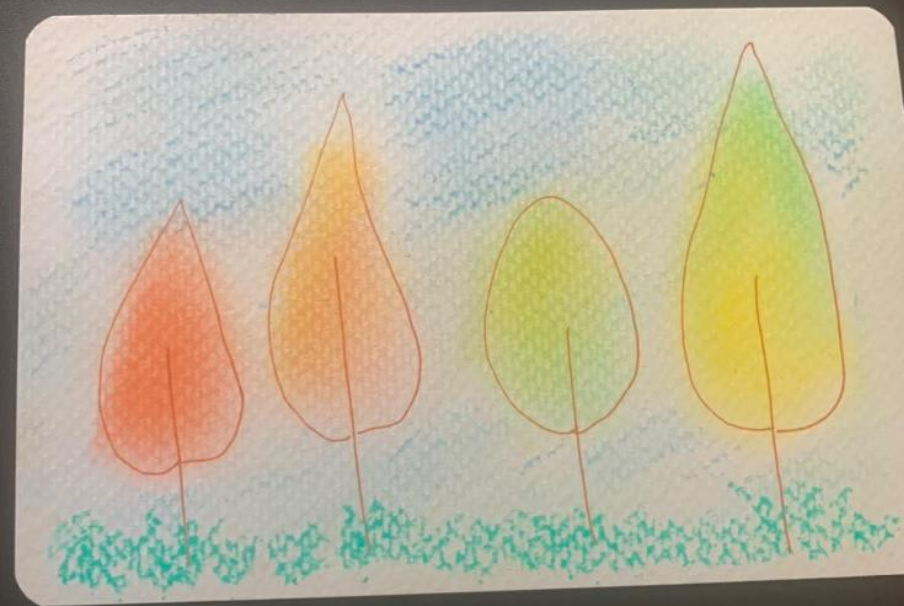


パステルアートとは？

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！

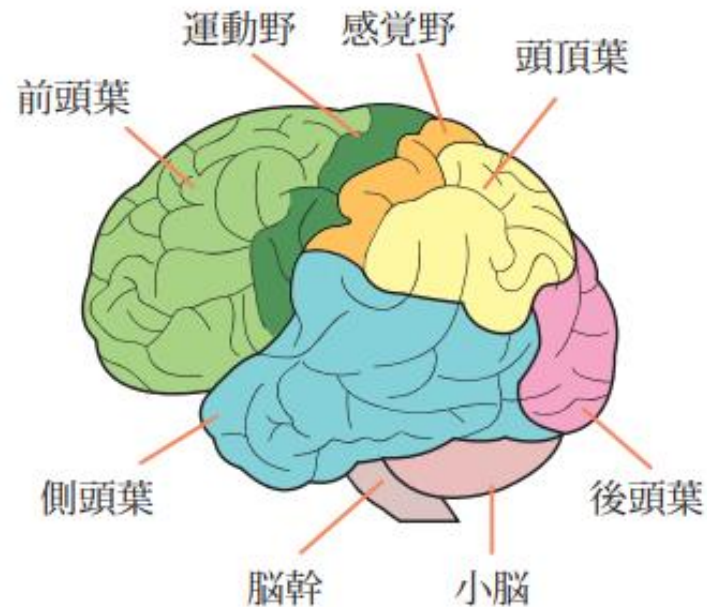


脳は指先に多くの指令を出している！？

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「感覚野」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。



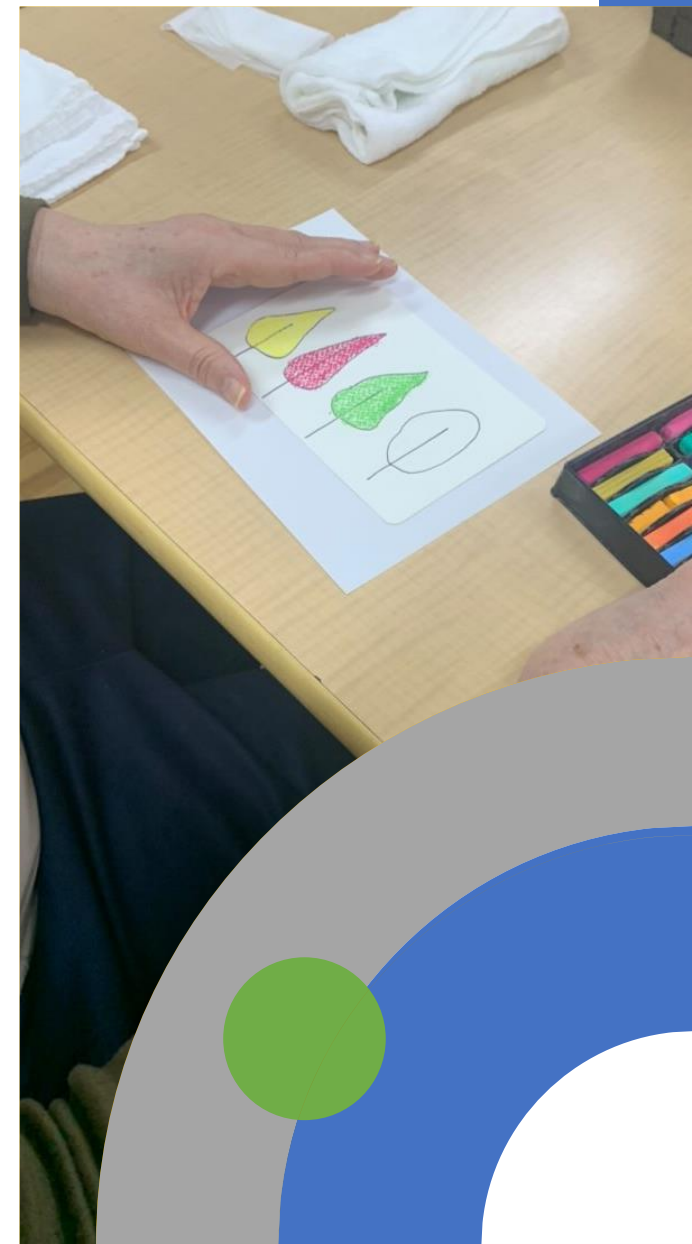


パステルアートをおすすめする理由

- 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、無邪気	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	