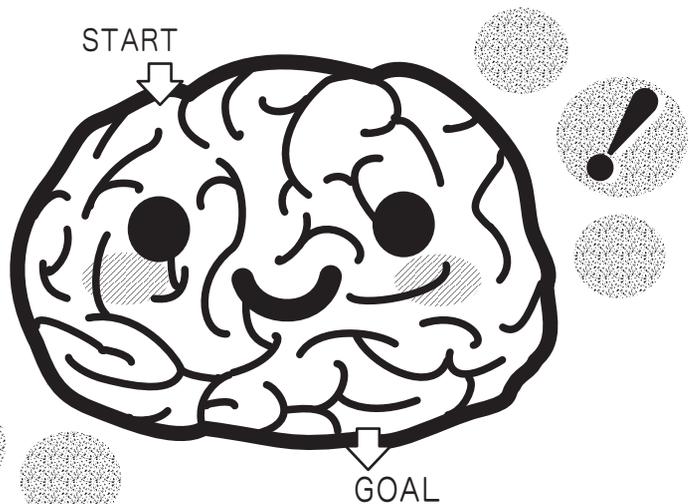


# 脳トレーニング 力



答えは〇ページ

**宣言**  
 明るい笑顔  
 すぐ返事  
 伝える元気

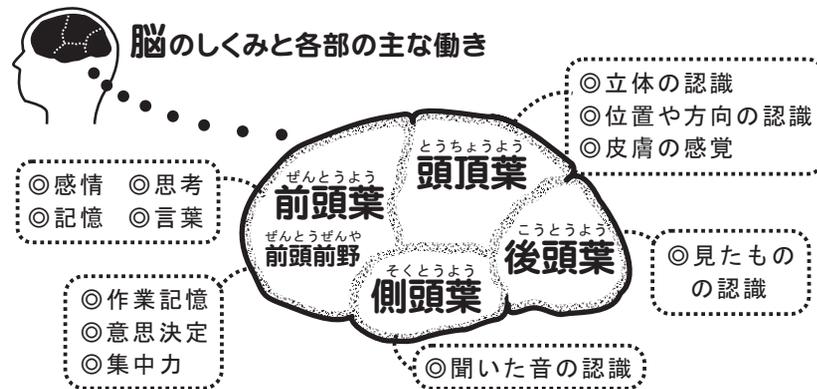
かちどき薬品  
**げんき君** ホームページ  
 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

## 脳 の健康 について

人の名前が出てこない、もの忘れが多い…など、脳の機能の衰えは、加齢によって神経細胞が減少することに加え、神経細胞の働きが低下してネットワークがうまくいかなくなるのが原因だと考えられています。

脳の機能を改善するためには、生活習慣の見直しや、脳を刺激することで脳の血流をよくすることが大切です。



## 脳 の活性化に脳トレ

あまり体を動かさず、変化に乏しい毎日を送っていると、脳への刺激が不足してしまいます。

新しい刺激を与えることは、脳の神経細胞を活性化させて、脳の健康や認知症の改善・予防にもつながります。

➡ 次ページからの『脳トレ』にチャレンジ!



楽しんで出来ることを、続けてやってみることが大事です。

# 手と指の体操

リズムよく、  
それぞれ30回ずつ  
くりかえしましょう。

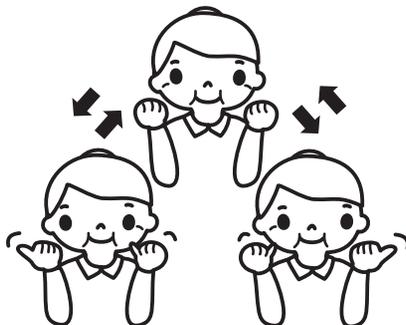
## ●グーパーチェンジ

- ①右手はグー、左手はパー。
- ②「せーの！」の掛け声でグーとパーをチェンジする。



## ●指立てチェンジ

- ①手のひらを自分に向けて両手を軽く握る。
- ②右手の親指、左手の小指を同時に立てる。
- ③(①に戻る)
- ④右手の小指、左手の親指を同時に立てる。



指の動きを見ながら

# 早口ことば

3回続けて言ってみましょう。

- ちようじゆ こちようじゆ まごちようじゆ
- 長寿、子長寿、孫長寿

じよせつしや じよせつちゆう

  - 除雪車除雪中

あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ

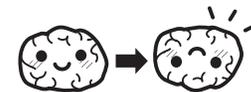
  - 青巻紙、赤巻紙、黄巻紙

にわ には にわ にわとり うらにわ には はにわ と わに

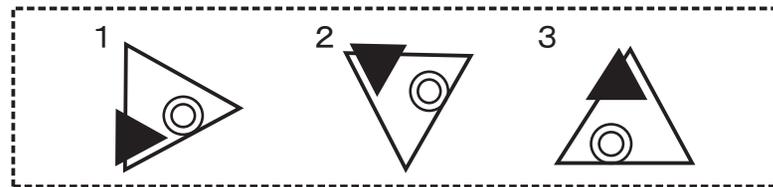
  - 庭には2羽ニワトリ、裏庭には埴輪とワニ



# 図形回転当て



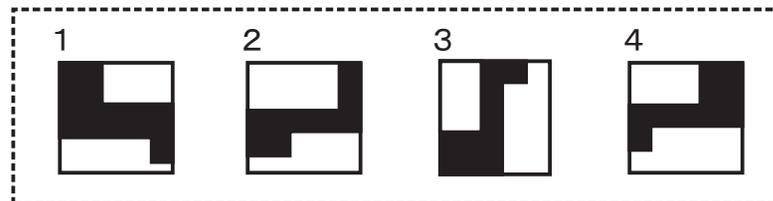
左の図を回転させたものは、  
下の3つのうち  
どれでしょう？



左の図を回転させたものは、  
下の3つのうち  
どれでしょう？



左の図を回転させたものは、  
下の4つのうち  
どれでしょう？



答えは⑦ページ

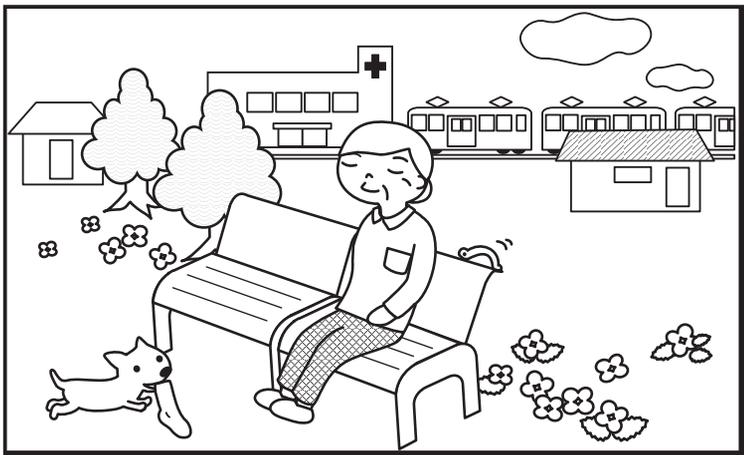
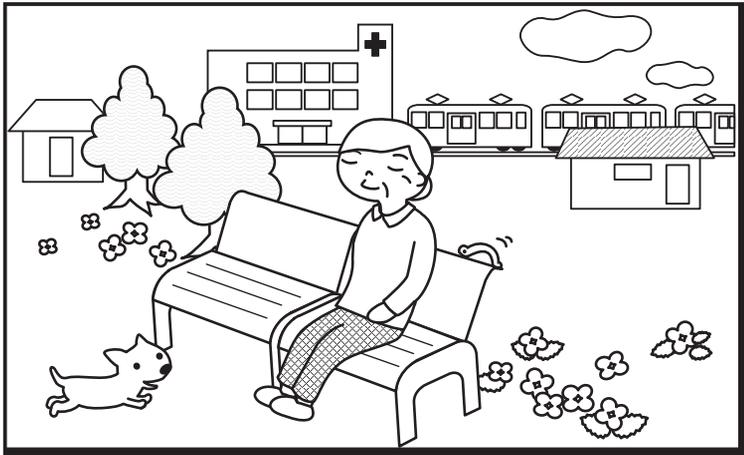
# 間違い探し

まず下の絵をかくして  
上の絵を30秒見て覚えてから



次に上の絵をかくして  
下の絵の中で違うところを  
探しましょう。

2枚の絵の違うところを  
3つ探しましょう。

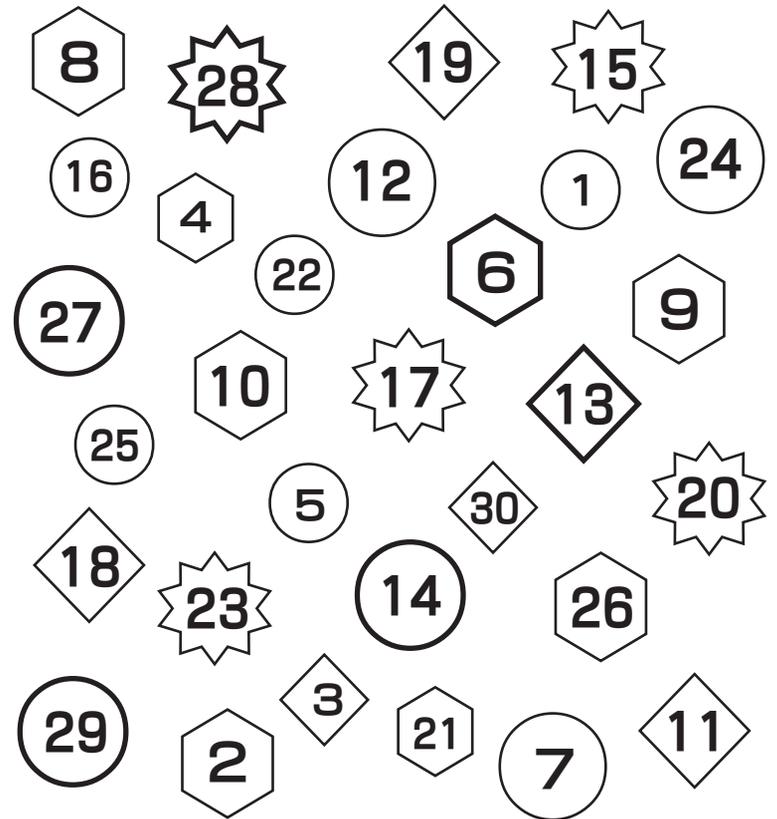


答えは7ページ

# 数字探し

1 から30までの数字を、順番に探してみましょう。  
(目標時間 1分20秒)

かかった時間 分 秒



かかる時間を短くできるように、何度も練習してみましょう。

# 漢字クイズ

上下左右に4つの二字熟語ができるように、真ん中の□に入る漢字は何でしょう？



# 歌クイズ

歌詞の一部が抜けている空欄をうめましょう。

## ●夕焼け小焼け

夕焼け小焼けで 日が暮れて  
 □ お寺の □ なる  
 お手々つないで □ 帰る  
 □ と一緒に 帰りましょう

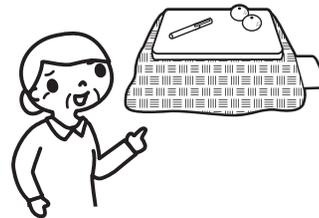
## ●春の小川

春の小川は □ 行くよ  
 岸のすみれや れんげの花に  
 すがたやさしく □ うつくしく  
 咲けよ咲けよと ささやき □

答えは⑦ページ

🍪 いつでもできる「トレーニング」

# 会話



「あれ」「それ」などの代名詞を使わないで話してみましょう。

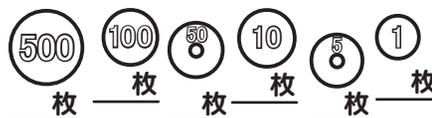
例「あれとって」

ではなく

『こたつの上に置いてある水色のペンをとって』

# コイン当て

ポケットの中に小銭を何枚か入れて、手探りで何円あるか当ててみましょう。



ぜんぶ合わせて 円



## ●各クイズの答え

③ページ 図形回転当て △ 2 ☆ 3 ■ 3

④ページ 間違い探し

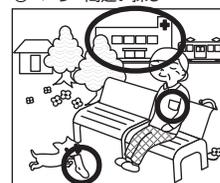
- ・犬が靴下をくわえている
- ・服にポケットがある
- ・病院が1階建てになっている

⑥ページ 漢字クイズ (左から) 気、達、方

⑥ページ 歌クイズ

- 「夕焼け小焼け」 山の、鐘、皆、カラス
- 「春の小川」 さらさら、色、ながら

④ページ 間違い探し



表紙の迷路  
 (通り方は他にもあります)

