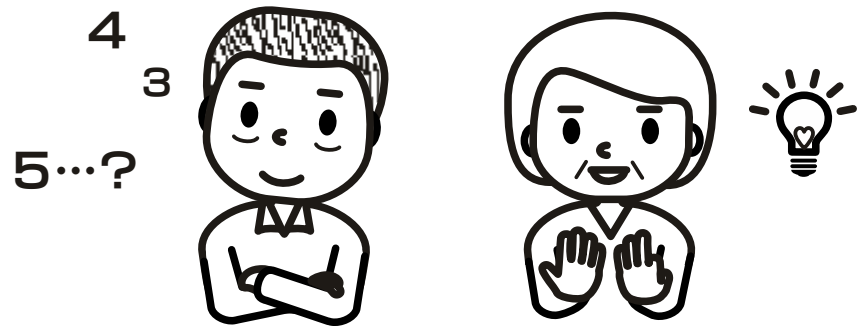
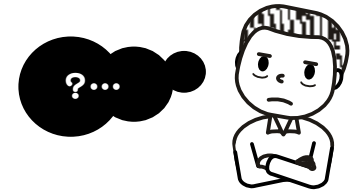


脳力アップ トレーニング



脳は老いても鍛えられる。

脳は加齢によって機能が低下しやすく、また、脳を使わないでいると、どんどん衰えてしまいます。



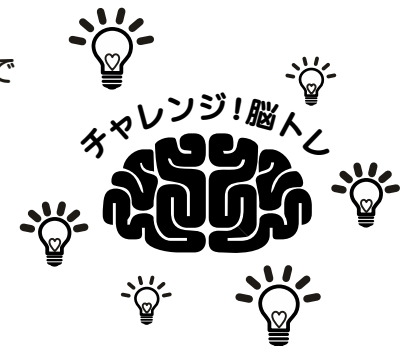
年齢に関係なく、脳をたくさん使うと血流が高まり、脳の働きがよくなって情報がスムーズに流れるようになります。



「計算する」「記憶する」「思い出す」「想像する」「指先を動かす」ことに加え、「挑戦する」「楽しむ」のもよい刺激になります。

脳を鍛えるトレーニングで 脳がイキイキ。

漢字を忘れてしまったり、会話の途中でうまく言葉が見つからなかったり・・・
脳の老化かな？と感じることが増えてきたなら、脳を鍛える「脳トレ」で脳力アップを目指してみませんか。



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 



脳力アップ 運動

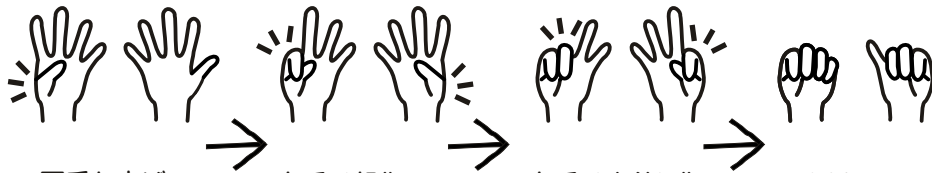
指の体操

日常的に手先を使っていると、
脳の衰えを防ぐと言われています。

指を動かす体操に
チャレンジ!

初めはゆっくり、正確にできるようになったら
テンポよく。毎日5分、1カ月以上続けると
効果的です。時間を決めて習慣にしましょう。

遅れ指数え 右手を左手より1つ遅らせて数えます。



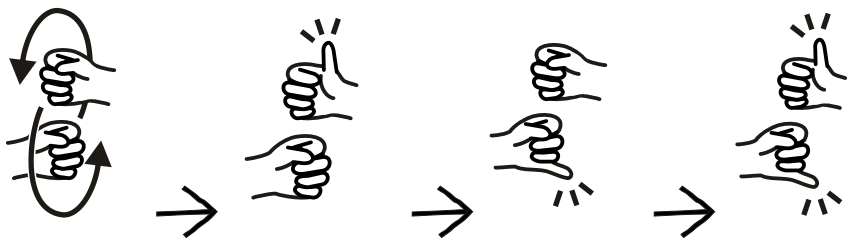
両手を広げ、
左手の親指を
折った状態から
スタート

右手は親指、
左手は人差し指
を折る

右手は人差し指、
左手は中指を
折る

5本折ったら
順に開いて
10まで数え、
スタートの
形に戻る

腕回し体操 腕を動かす動作に合わせて親指と小指を出します。



両腕をゆっくり
糸巻きのように
回す

上に上げた時
親指を立て、
下げた時は戻す

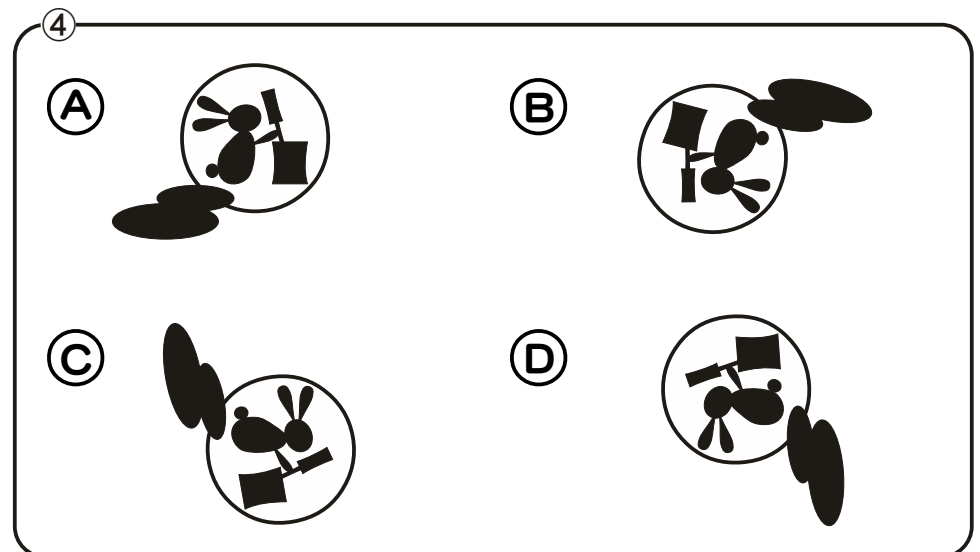
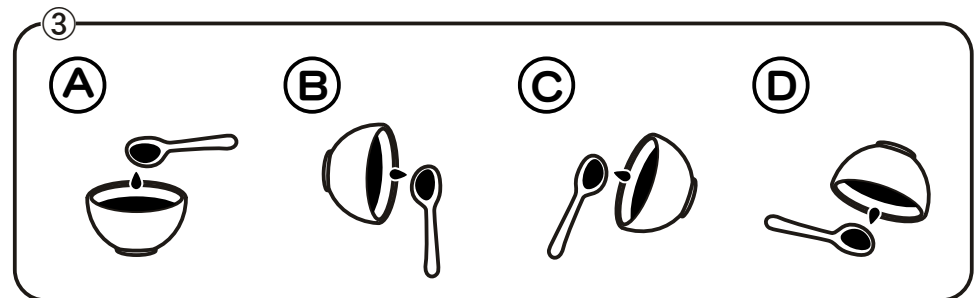
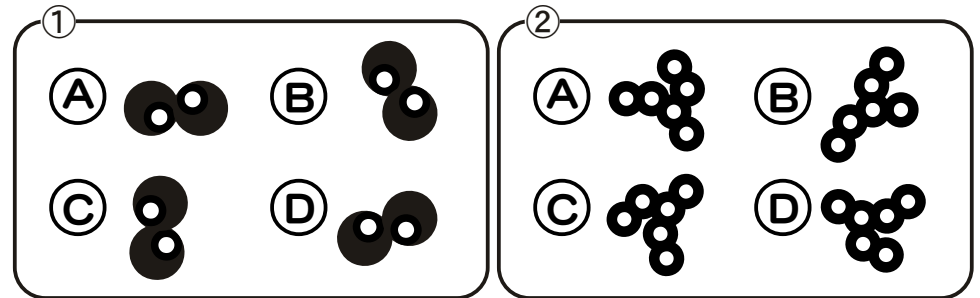
慣れてきたら
下げた時に
小指を出す

上の手は親指、
下の手は小指
を出す

脳力アップ 問題

仲間はずれ探し

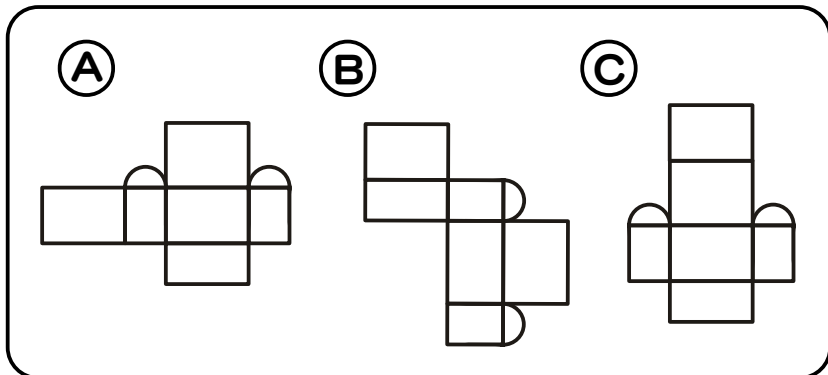
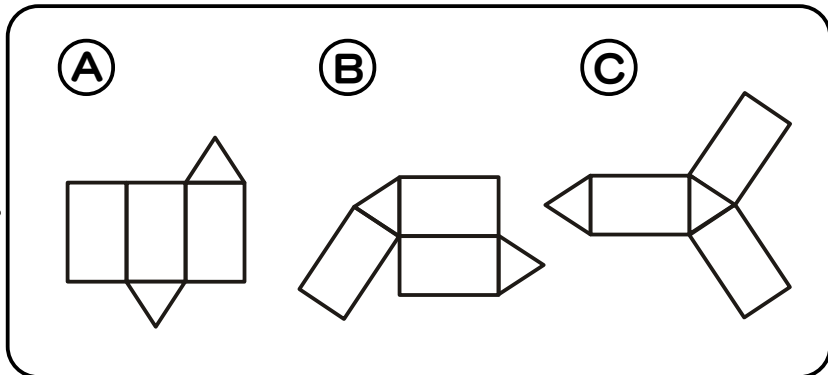
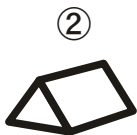
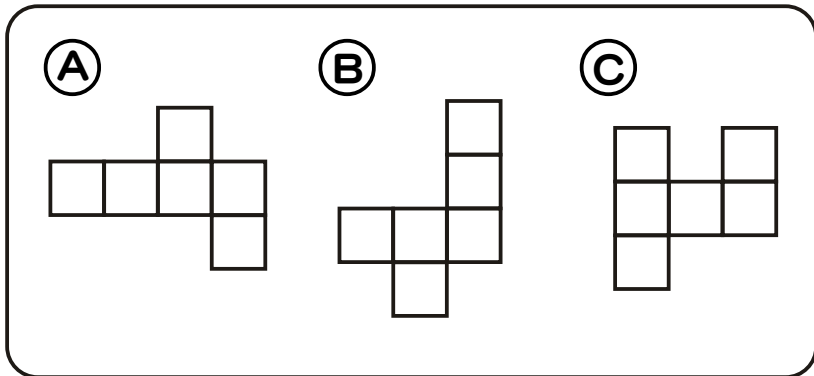
4つの図のうち1つだけ違うのはどれでしょう?



脳力アップ
問題

展開図あて

組み立てると左の立体になるのはいくつあるでしょう？



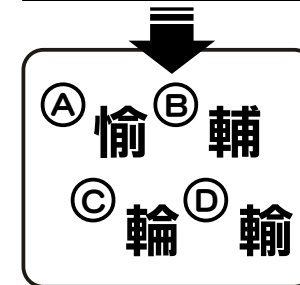
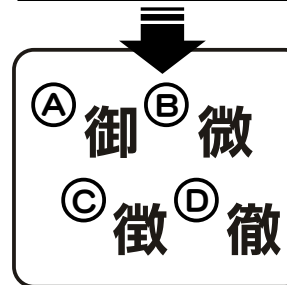
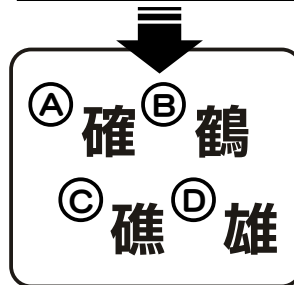
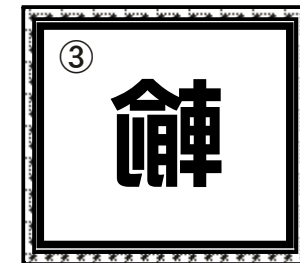
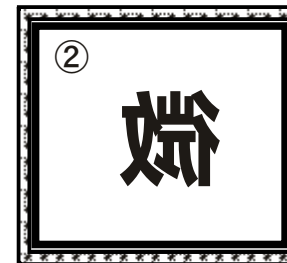
答えは6ページにあります

脳力アップ
問題

鏡に映った文字あて

鏡に映っている漢字はどれでしょう？

5秒以内に見つけよう



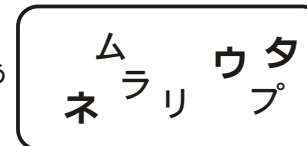
答えは6ページにあります

脳力アップ
問題

単語あて

字を並べ替えて一列にすると何になる？

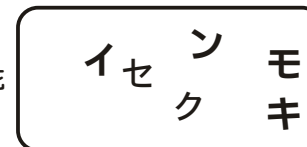
① 鑑賞しよう



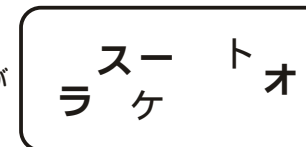
② 秋の虫



③ 秋に咲く花



④ 色々な音が集まって



答えは6ページにあります

脳力アップ 問題

いらない数探し

左の枠内の数3つを足して右の数にするには？
(いらない数に○をつけましょう)



例

$3+3+1 = 7$

3	3	7
1	2	

①

4	2	9
3	1	

②

3	4	6
2	1	

③

1	3	8
2	4	

④

2	6	11
4	3	

⑤

5	6	14
4	3	

⑥

5	8	19
7	7	

⑦

8	9	32
7	15	

答え

3 → ① D ② B ③ C ④ D
 4 → ① I ② (A) ③ 2 (A・C) ④ 3 (A・B・C)
 5 → 鏡に映った文字 ① C ② B ③ D
 車語あて
 ① フラネタリウア ② トノサマバツク ③ キレモクセト ④ オークスト
 6 → ① 1 ② 4 ③ 2 ④ 4 ⑤ 4 ⑥ 8 ⑦ 7

脳力アップ DRAW

イメージ画

思い出す(回想する)+描く(表現する)ことで
脳が目覚める楽しいトレーニングです。

思い出しながら
描いてみよう

どんなものでも

① やわらかいもの

思いつくままに

② 白いもの

おいしかったー!

③ 昨日の食事