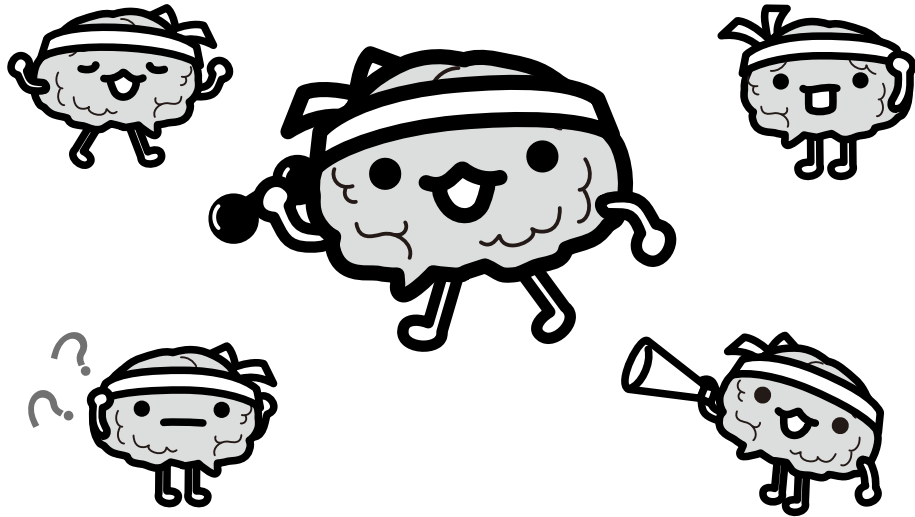


# 脳のトレーニング



## 宣言

明るい  
笑顔

すぐ  
返事

伝える  
元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 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



かちどき薬局のブログ  
[ameblo.jp/kachidoki-blog](http://ameblo.jp/kachidoki-blog)



Seedling 2018 9月号

Copyright © 2018 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>  
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

# 脳のトレーニングを 毎日の習慣に

もの忘れ、心当たりはありませんか？

買い物に行って買い忘れる、  
何をしようとしたか忘れる、  
戸締まりをしたか不安になる、  
ガスコンロの消し忘れなど…  
単なるもの忘れから事故をまねく  
ことも心配です。



## 覚える力と思い出す力



年齢と共に  
「覚えられなくなる」  
のではなく  
「思い出せなくなる」

「ものを覚える能力」は20歳の人でも  
80歳の人でも、ほぼ同じだという  
研究結果があります。  
高齢になると、覚える能力はあっても  
「思い出す能力」が低下してしまうため、  
もの忘れが増えると考えられています。

## 思い出す力を楽しく鍛えよう！

諦めることなく、前向きに  
新しいことにチャレンジして  
脳に刺激を与えることで、  
いくつになっても  
脳は成長します。



ただし頑張りすぎると脳が疲れて  
活動が鈍ってしまうこともあります。  
長時間のトレーニングは避け、毎日  
少しずつ挑戦することが大切です！

# 連想クイズ



ある物を表している3つの文章を読んで  
「ある物」は何か答えましょう

## ▼問題1

- ①通常は自分専用です
- ②片方だけでは使えません
- ③数字か文字を確認して買います



出掛ける時に  
必要です

答え

## ▼問題2

- ①小さくなります
- ②真ん中を使います
- ③折れることもあります



黒と色付きが  
あります

答え

## ▼問題3

- ①平たい形です
- ②使うたびにきれいにします
- ③鋭い物とセットで使います



もともとは  
木製です

答え



このクイズの答えは5ページにあります

5ページの答え

(答えは5ページにあります)

# 多言語あて



「こんにちは」を表す言葉です  
それぞれ何語か覚えましょう

マガンダン タンハーリ  
Magandang tanghali  
タガログ語 (フィリピン)

ボア タールジ  
Boa tarde  
ポルトガル語

ドーブリージェン  
Добрый день  
ロシア語

ゴデイ  
God dag  
デンマーク語

上のカードを隠して「言葉⇔何語」を線でつなぎましょう

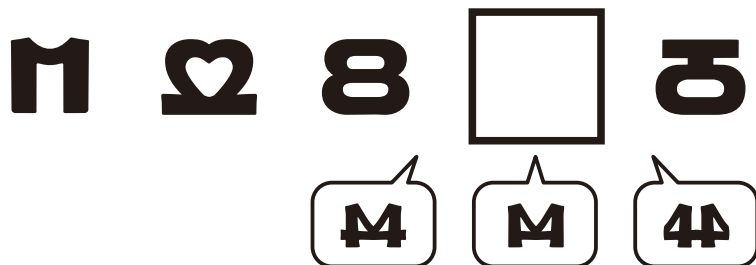
- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| ゴデイ ●         | ● ロシア語          |
| ドーブリージェン ●    | ● デンマーク語        |
| マガンダン タンハーリ ● | ● ポルトガル語        |
| ボア タールジ ●     | ● タガログ語 (フィリピン) |

# 穴埋めクイズ

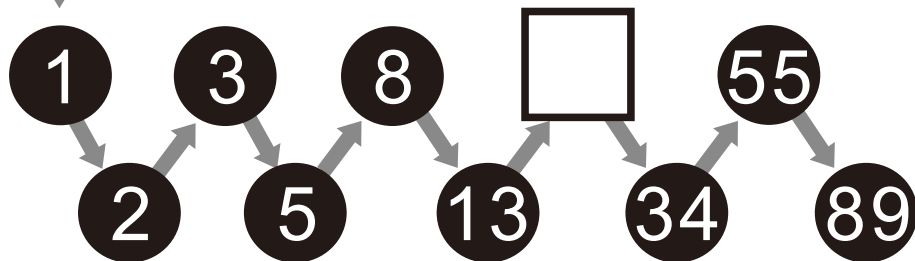


あるきまりにしたがって並んでいます

下の3つの図形のうち、□に入るのはどれでしょう？



□に入る数字を答えましょう



□に漢字を入れて、ことわざを完成させましょう

### ▼問題1

笑う□には  
福来る

明るく笑っていれば  
良いことが起こる

(答えは5ページにあります)

### ▼問題2

□屋の白袴

他人の為に働いて、  
自分のことに  
手が回らない

似ている言葉「医者の不養生」

### ▼問題3

人間万事  
□翁が馬

幸福や不幸は  
予想ができない

# 間違いさがし

答えは  
5つです



上の絵と下の絵で  
違っている所はどこですか？

よく見比べて、下の絵に○をつけましょう



(このページの答えは2ページにあります)

1. 花の数が異なる (上: 5つ, 下: 4つ)  
2. フロアの位置が異なる (上: 左側, 下: 右側)  
3. フロアの向きが異なる (上: 正面, 下: 側面)  
4. フロアの表情が異なる (上: 笑顔, 下: 無表情)  
5. フロアの手足の位置が異なる (上: 手足が伸びている, 下: 手足が縮んでいる)

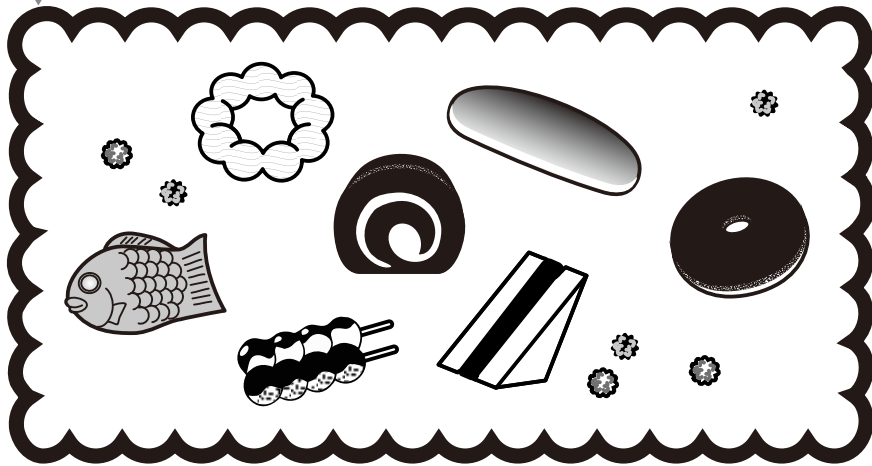
# 間違いさがし

答えは  
4つです

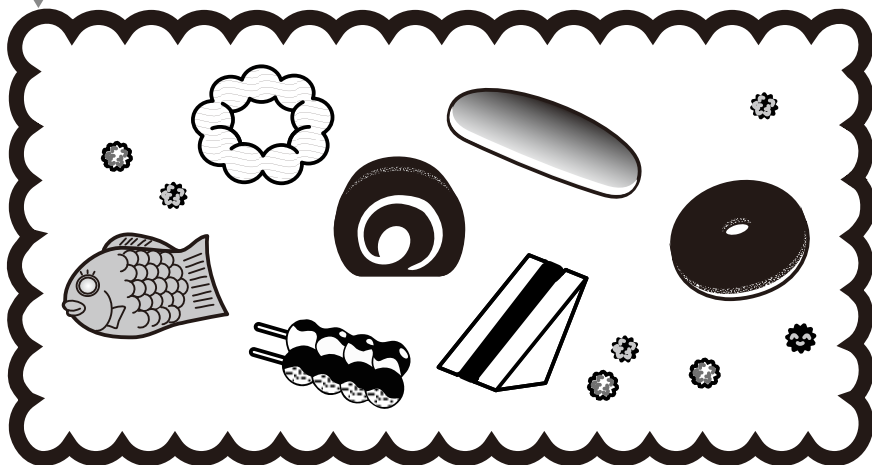


上の絵と下の絵で  
違っている所はどこですか？

①まず下の絵を隠して、上の絵をよく見て覚えます



②次に上の絵を隠して、下の絵に○をつけましょう



(答えは5ページにあります)

# 実用折り紙

覚えておくと  
災害時にも  
役立ちます

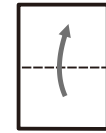


まず見ながら折ってみましょう

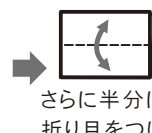
覚えたら、次は作り方を見ないで作ってみましょう

ペーパーボウル 【作り方】

Start



A4用紙を  
半分に折る



さらに半分に  
折り目をつける



輪のほうの  
両角を  
三角に折る



反対側の  
1枚の両角を  
折る



もう1枚も  
両角を  
裏側に折る

それぞれ  
外側に折り、  
船のような  
形にする

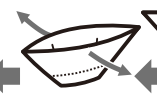


Goal

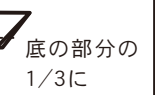
お碗のふちを  
外側に折る



底の部分の  
両端を  
外側に三角に折って  
立たせる



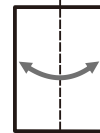
お碗の形に  
開く



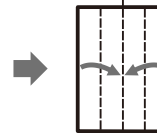
底の部分の  
1/3に  
折り目をつける

長トレイ 【作り方】

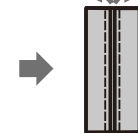
Start



A4用紙の  
縦半分に  
折り目をつける



両端から  
合わせて折る

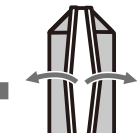
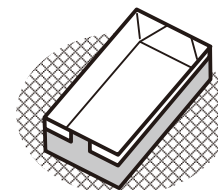


折り合わせた所から  
左右に5mmほど  
折り目をつける

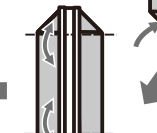


4つの角を  
三角に折る

Goal



内側から開いて  
長方形に整える



中央の折り目の部分を  
開いて上下を折り、  
折り目をつける