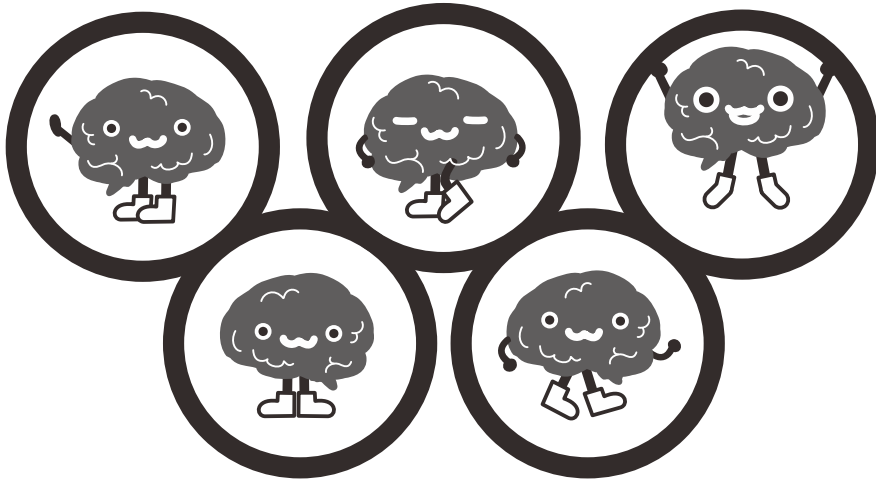


脳トレ

いつでも！どこでも！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
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



かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2019 2月号

Copyright © 2019 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>

脳力は高められる

脳は全体の働きのうち数パーセントしか使われていないといえます。



いつもしていることは「慣れ」でできてしまう、それは長年の積み重ねで得た能力ですが、慣れてしまうと次第に脳を使わなくなります。

発想を変えて物事を考えたり、いつもとは違う動作をすると脳が刺激され、使われていなかった部分が使われるようになりますとも言われています。



人の脳は「重さ約1300gのスーパーコンピューター」

複雑につながった神経細胞のネットワークを電気信号が伝わることで、脳の高度な機能が成り立っています。

- ★記憶する、考える、判断する、感動する
…これらは脳の働きです
- ★見る、聞く、触る、味わう、嗅ぐ、
血液の循環、呼吸、食べ物の消化
…これらはそれぞれの器官が行いますが、
コントロールするのは脳です

脳全体の神経細胞の数は
およそ1千数百億個あり、
全てをつなげると100万km
もの長さになると言います。



実際には、人の脳とコンピューターでは違う点があります。それは「人の脳は変化する」という点です。私達の脳は使えば使うほどネットワークが発達し、より効率よく処理が行えるようになります。

さあ、いろいろな脳トレに挑戦してかたくなった脳をやわらかくほぐし、使われていない脳の力を引き出しましょう。

イラストしりとり

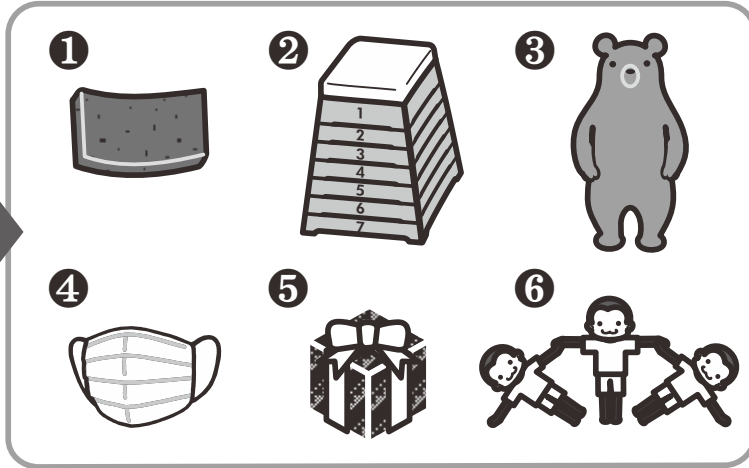
答えは
4ページに
あります

イラストでしりとりを完成させて、番号順に並べましょう。
目標は60秒以内です。

ここから



スタート!



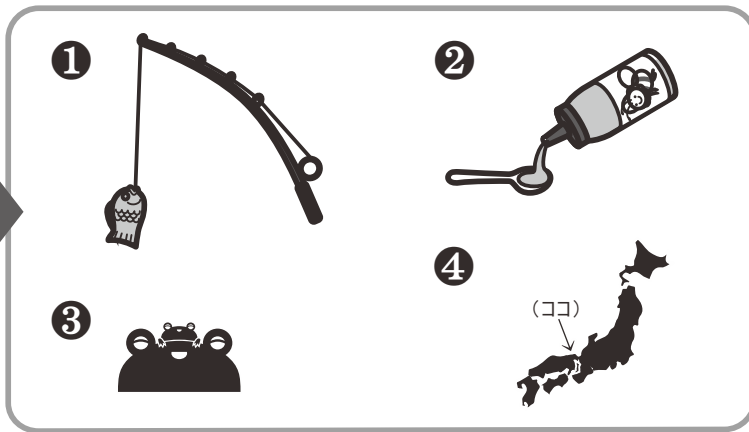
答え記入欄

チューリップ →

ここから



スタート!

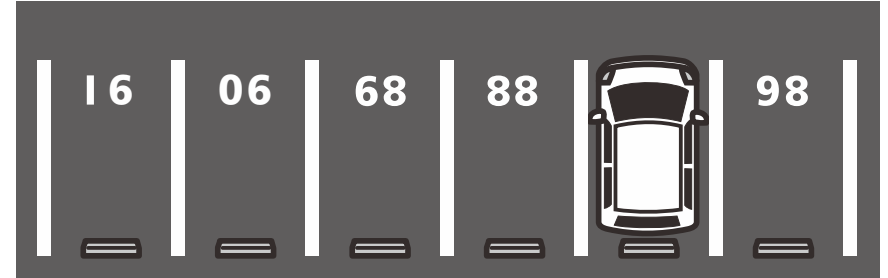


答え記入欄

このは →

文字をよく見て答えよう

駐車場に車を止めました。
さて、停めてある場所は何番でしょう?



答え記入欄

あるルールによって計算した足し算です。
□に入る数字は何でしょう?



朝 + 夕 = 2

石 + 鳥 = 3

位 + 体 = 4

束 + 文 = 5

寒 + 温 = 7

角 + 面 = □

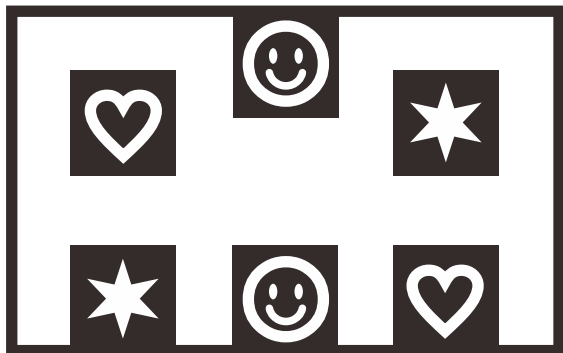
答え記入欄

答えは
7ページに
あります

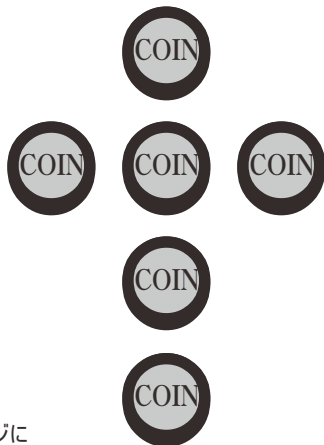
イラストをよく見て答えよう

同じ図形を線で結んでください。

線が交差したり、枠からはみ出してはいけません。



並んでいるコインを1枚だけ動かして
縦4枚・横4枚にするには？



答えは
7ページに
あります

2ページの答え

①このはこ(上)のほうへ動かす
②このはこ(下)のほうへ動かす
③このはこ(左)のほうへ動かす
④このはこ(右)のほうへ動かす
⑤このはこ(上)のほうへ動かす
⑥このはこ(下)のほうへ動かす
⑦このはこ(左)のほうへ動かす
⑧このはこ(右)のほうへ動かす

5・6ページの答え



雪だるまの位置、枝の長さ、猿の尻尾の大きさ、木の葉の向き、小鳥、うさぎの尻尾の大きさ、木の葉の向き

間違い探し

5ページと6ページの絵を見比べて、違っている所を8つ見つけましょう。



8つの違いを
できるだけ早く
探そう!



答えは
4ページに
あります



お散歩で脳トレ



体を動かしながら脳を使うと、
トレーニング効果がさらに高まります。

▶ 散歩をしながら「見たもの・聞いたこと・したこと」を記憶しましょう。
帰ったら思い出して答えましょう。

Q1

空はどんな色
でしたか?

Q2

見つけた花の
色は?

Q3

どんな音が
聞こえましたか?

Q4

誰かに会い
ましたか?

▶ 通ったルートを思い出しながら地図を描いてみましょう。
描けたら実際の地図と見比べてみましょう。

お散歩MAP



3ページの答え

二葉三文、三葉四角、四角四面
一朝一夕、一石二鳥、三位一体
下)8... (4文字総語の数字足し算)
上)87... (逆さまに読みます)

4ページの答え

合計4枚にします)
(ここに2枚重ねて)
(どちらも正解です)
(どちらも正解です)

(どちらも正解です) (上)