

脳トレ

誰にでも手軽にチャレンジできるトレーニングです。

脳を使おう

使っていないと衰え、使えば活性化するのが体や脳の働き。無理をしないですぐにできる、そんな方法から始めてみませんか。

健康寿命を延ばすために、自分でできることを少しずつ。

- 体を動かす
- 脳を使う

頭の回転が速くなる

認知症を遠ざける

忘れ物が減る

楽しみが増える

仕事力が上がる



同じ図形を探すだけのシンプルな問題です。それぞれの配置をじっくり見て、頭の中で図形を回転させてみてください。

同じものをさがそう

下の図と同じ回転図は ABCDのどれでしょう

答え

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>

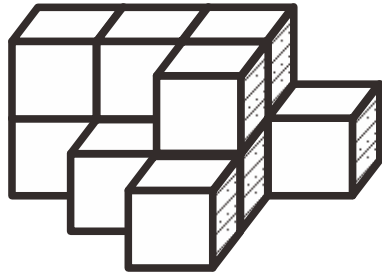
かちどき薬品グループ



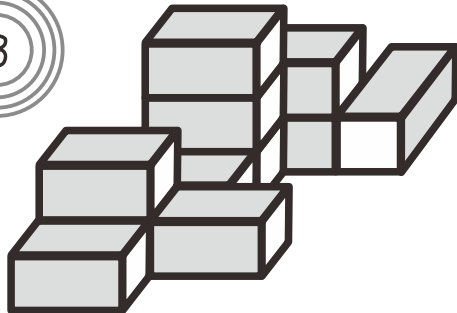
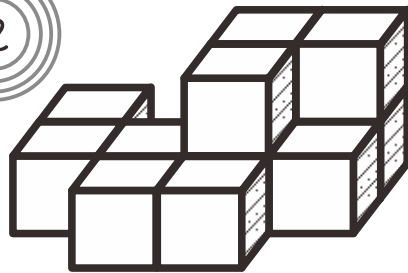
ブロックが積み上げられています。見えない所にある立体を想像して、いくつあるのかを考えましょう。

ブロックを数えよう

ブロックは全部でいくつ？
それぞれ数えましょう



1 2 3 4
... 8



答え

1 個

2 個

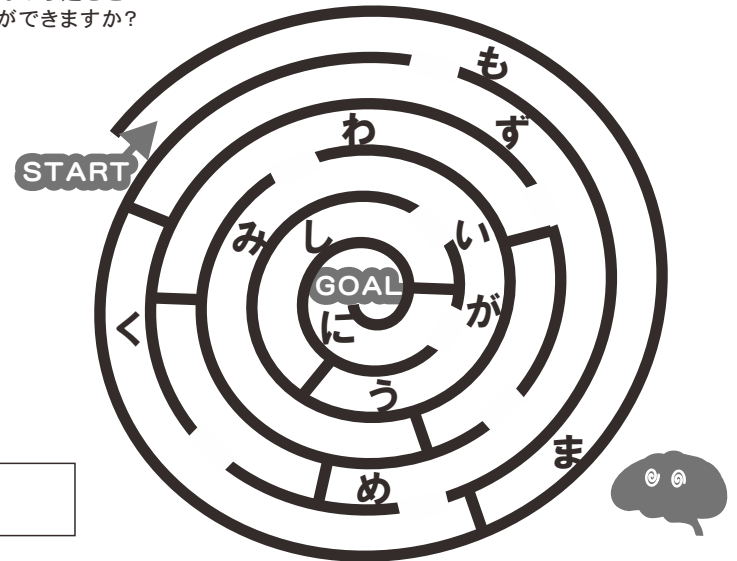
3 個



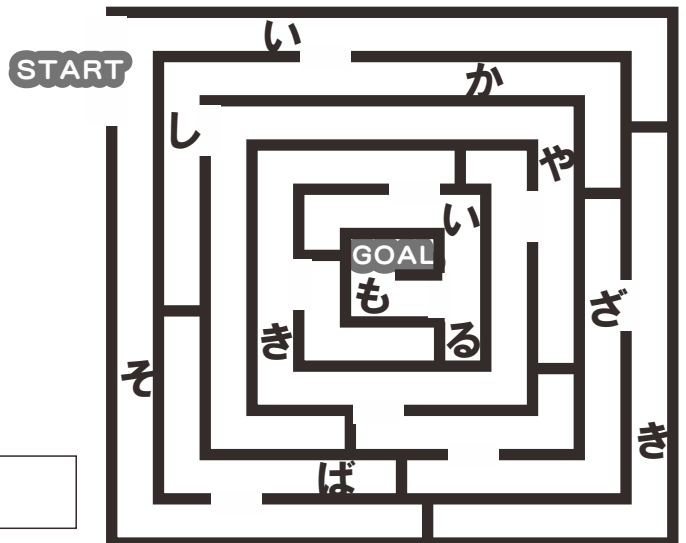
正しい道順で迷路をたどりながら文字を拾って言葉を完成させましょう。

迷路で言葉をつくろう

スタートからゴールまで
文字を読みながら進むと
どんな言葉ができますか？



答え



答え



それぞれの言葉に共通の文字を入れるには、思い出す力と言葉を連想する力が試されます。絵の中に答えがかくれているかも。

同じ文字を入れて完成させよう

並んでいる言葉の○には、それぞれ同じ文字が入ります

1 そら○○
○○たぶ
○○ずく

2 ○○まい
と○○た
いの○○

3 お○○い
ほ○○ぎす

4 す○○
○○んが

5 ま○○び
○○み
う○○ね

絵に惑わされないでー!

1.2.5.7ページの正解

- 1ページ D
- 2ページ
1.11個
2.12個
3.11個
- 5ページ 左上から
ぶ く か
よ り し
が く ん
- 7ページ 3個



重なっている文字を入れると2つの言葉ができます。ヒントの絵に惑わされないで、早く解いてみましょう。

重なる文字を入れて言葉を2つ完成させよう

○の中に入る1文字は?

てー○る
くろ

しゅー○りーむ
わ

み○づき
つづ

つま○ねーず
うじ

ちゅー○ん
つづ

こけ○は
ご

おり○ぐつ
み

ふおー○るま

おて○きよほう
ぶ

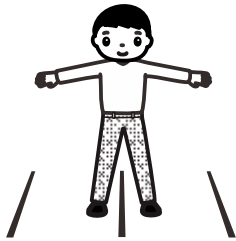
脳を鍛える運動をしてみよう

① 反復横とび

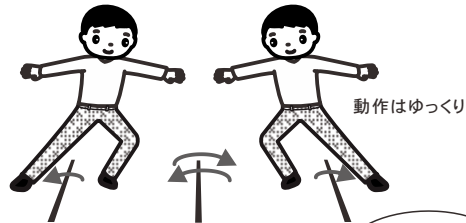
… 3本のラインがあればできます …

中央のラインを
またいで
スタート

右のラインを
右足が越える
ようにステップ ← ステップで
中央に戻り → 次は左のラインを
左足が越える
ようにステップ



3本のラインの間隔は
約1メートルに



ラインを踏まずにステップ
することを意識しましょう

1分間繰り返し
×3セット

② ゆっくりお手玉

… お手玉はティッシュで作ります …

左右の手でティッシュを1枚ずつ持ち、
同じ高さに上げます

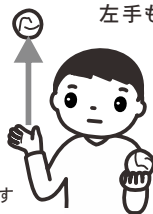
右手のティッシュを胸の前から
真上に投げて
落ちてきたら右手でキャッチ

その姿勢のままティッシュを丸めて
強く握り、玉の形を作ります

左手も同様に行います



動くものを目で
追うことで視覚系の
脳機能が鍛えられます



左右それぞれ
ゆっくり
5回繰り返し

慣れてきたら
スピードアップ!

3.4ページの正解

- | | | | | | | |
|----------|----------------|--------|--------|---------|--------|--------|
| ●3ページ | ●4ページ | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| 1.ずわいがに | 1.みみ 2.しし 3.とと | 1.そらみみ | 1.ししまい | 1.おととい | 1.すもも | 1.またたび |
| 2.いしやきいも | 4.もも 5.たた | 2.みみたぶ | 2.としした | 2.ほととぎす | 2.ももんが | 2.たたみ |
| | | 3.みみずく | 3.いのしし | | 3.うたね | |

色をぬって絵を完成させよう

絵の番号に指定の色をぬりましょう

①あか ②あお ③みどり ④きいろ ⑤好きな色で

みどりのハートは
いくつありますか?

答え

個

