

# 1 日目

## 「記憶力」を鍛える

覚えた情報を保持する能力です。物や人の名前がパッと出てくるでしょうか？ 会話に「アレ」「あの人」などが多くなったら要注意！



### Q1

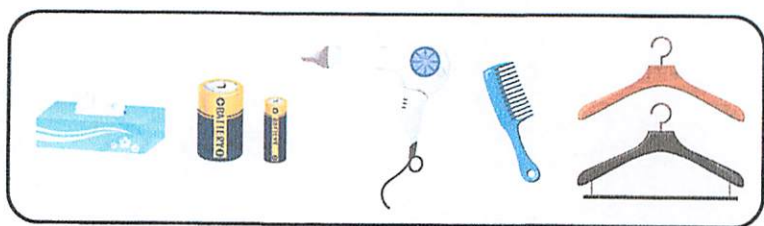
枠内に描かれた5つのイラスト(野菜)を1分間で覚えます。1分経ったらイラスト部分を隠し、下の欄に名前を書き出してみましょう。



- ① \_\_\_\_\_ ② \_\_\_\_\_ ③ \_\_\_\_\_ ④ \_\_\_\_\_ ⑤ \_\_\_\_\_

### Q2

枠内に描かれた5つのイラスト(日用品)を30秒で覚えます。30秒経ったらイラスト部分を隠し、下の欄に名前を書き出してみましょう。



- ① \_\_\_\_\_ ② \_\_\_\_\_ ③ \_\_\_\_\_ ④ \_\_\_\_\_ ⑤ \_\_\_\_\_

答えは P.24 ~ 25へ

# 7日間脳トレ

脳力をまんべんなく活性化させるためには、さまざまな脳トレ問題に取り組むこと、そして継続することが大切。今日から1週間かけて、8つの脳力を鍛えていきましょう！

教えてくれたのは



浦上克哉さん

うらかみ・かつや ● 鳥取大学医学部保健学科教授。日本認知症予防学会理事長。アルツハイマー型認知症及び関連疾患の病態解明、診断マーカーの開発、治療、ケアに関する研究を行っている。

### はみ出し脳トレクイズ①

難易度 ★☆☆ Q 彼は北に向かって歩いています。十字路を右に曲がって、左に曲がり、また左に曲がって、右を見ました。彼はどの方向に歩いていますか？ ヒント：ひっかけに注意！

はみ出し脳トレクイズの 答えは P.25へ

# Q3

上の枠内に描かれた5つの図形と、図形に振られた番号を1分間で覚えます。1分経ったら、上の枠を隠し、下の枠内の配列が変わった図形に、対応する番号を振りましょう。



①



②



③



④



⑤



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 「計算力」を鍛える

数を理解して計算する能力です。おどろばな計算で買い物をして後悔することはありませんか？ お店で細かい暗算ができれば、節約にもつながりそう。

にんじん 110 円  
カレー 250 円  
お肉 485 円  
全部で……



# Q4

次の式を計算してみましょう。



かける (×) わる (÷) から計算しましょう

① よんひくさんたすごひくいちたすさん = \_\_\_\_\_

② ごたすさんひくにひくよんたすはち = \_\_\_\_\_

③ ななひくさんひくにたすごたすろく = \_\_\_\_\_

LEVEL UP!

④ さんかけるにたすよんたすろく = \_\_\_\_\_

⑤ さんかけるにわるにたすよんひくご = \_\_\_\_\_

⑥ にたすななたすはちわるよんかけるに = \_\_\_\_\_

はみ出し脳トレクイズ②

難易度 ☆☆☆ | Q マラソン大会に参加中の太郎くんは、現在8位です。3人抜きましたが、2人に抜かれ、また4人を抜いてゴールしました。太郎くんは何位でしょう？ ヒント：引き算と足し算で計算しましょう。

# 2日目

## 「注意力」を鍛える

1つのことに気持ちを集中させたり、複数のことに同時に注意を向けたりする能力です。作業をしながらついスマホを見てしまう……なんていう人は、注意力が散漫になっているかもしれません。

〇〇だから  
△△でささ

△〇〇〇  
△△よ

〇〇しよ  
△△で

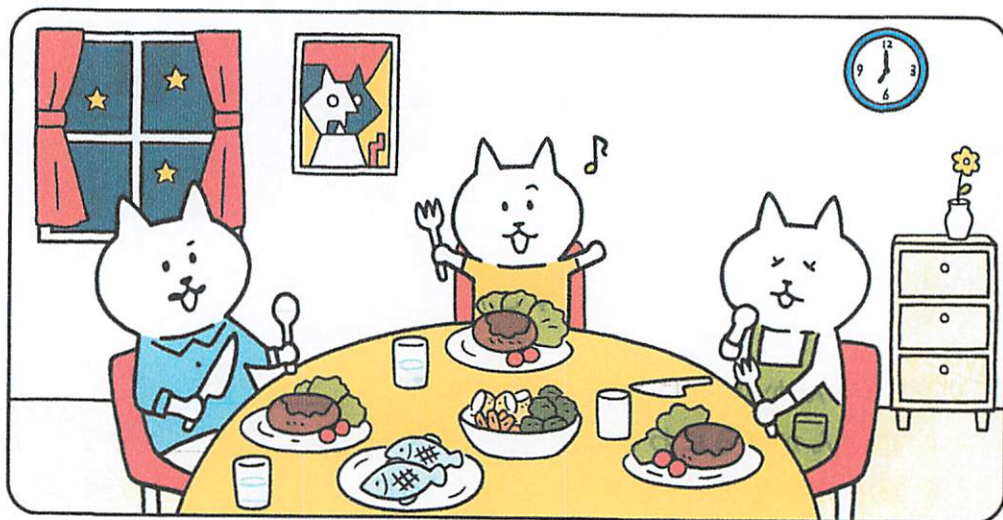
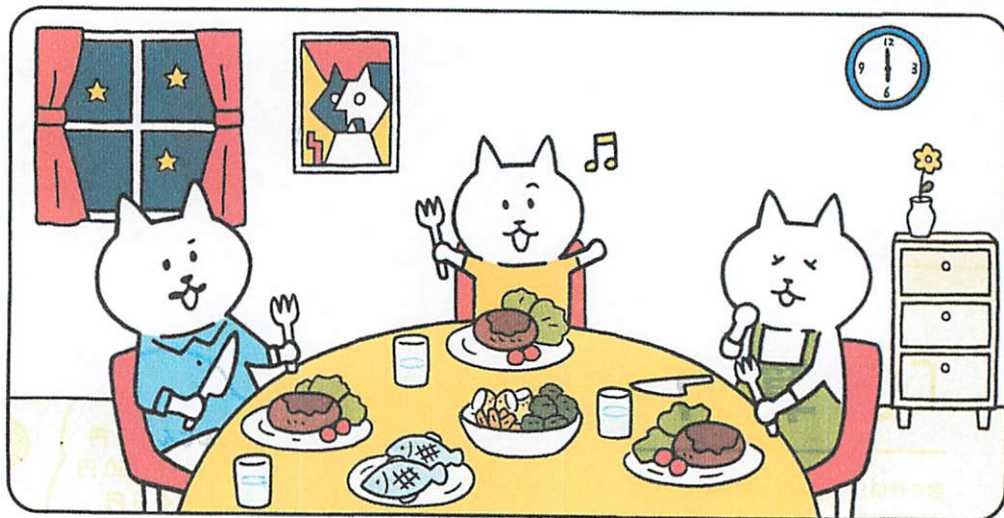
集中!



### Q5

まちがい探しです。上下の絵を見比べて、下の絵から10個の異なる点を見つけましょう。

悩んだらP.12「解き方のコツ」を見てみましょう!



はみ出し脳トレクイズ③

難易度 ★☆☆ | Q ある男の人が突然「僕はうなぎだ」と言い出しました。しかし、周りの人は誰も驚きませんでした。それはなぜでしょう? ヒント: 頭を柔らかくして考えてみましょう。

# 3日目

## 「思考力」を鍛える

物事を考える能力です。この力が衰えると、会話のなかで話がいたりきたりして、「結論は何？」なんて言われてしまうことがあるかも？ しっかり考えて話を組み立てることが大切です。



- だから
- ▲▲になり
- です!

### Q6

ヨコのカギ、タテのカギから連想される言葉をマス目にカタカナで入れていきましょう。二重枠に入った文字をAから順に並べてできる言葉は何でしょうか。

1		8	B	12		17
2	6			13	15	
3			11			C
	7	9	A			
E					16	18
5				14		
		10		D		

答え

---

#### ヨコのカギ

- 2 「猫に——」は物の価値がわからないことの例え
- 3 損の反対は?
- 4 今日目覚めもすっきりで体の——もいいです
- 5 テストや試験のこと。人物——、期末——
- 7 ほどよい——のおみそ汁で飲みやすいですね
- 8 年長者や上級者のこと。——クラス
- 10 阿寒湖のものは特別天然記念物です
- 11 県庁所在地は横浜市です
- 13 「へん」や「かんむり」や「あし」など
- 14 10割は——%のこと
- 16 日本は——国で周りを海に囲まれています

#### タテのカギ

- 1 「うそから出た——」はうそが偶然本当になること
- 4 寝坊して学校に——しちゃった
- 6 みんなで大声でわっはっは
- 8 鉛筆の——が折れたので削りなおした
- 9 『裸の——』も『——の耳はロバの耳』も童話です
- 11 田んぼの見張り番です
- 12 エースの——のないピッチングで安心して見ていられます
- 14 スニーカーの——がほどけたので結びなおした
- 15 「やりたいです!」と願ひ出る人
- 17 耳の聞こえない人とコミュニケーションを取る手段の1つ
- 18 落語家が本題の前に話すちょっとした話

はみ出し脳トレクイズ④

難易度 ★☆☆ | Q 「南」は○で「北」は×。「喜劇」は○で「悲劇」は×。「医大」は○で「美大」は×。では、「旅館」と「宿屋」はどちらが○? ヒント: 声に出して読んでみましょう。

# 4日目

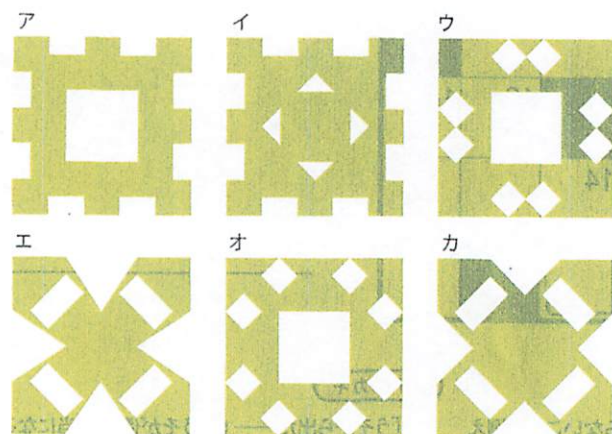
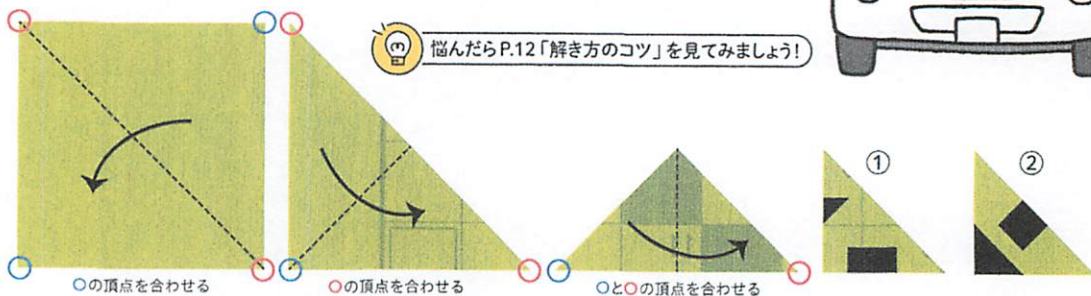
## 「判断力」を鍛える

物事を正しく認識・理解し、評価する能力です。運転中にヒヤリとすることがあったりしたら大変です。小さなリスクも冷静な判断で回避しましょう。



**Q7** 図のように折り紙を3回折り、黒い部分を切り落としました。それぞれの折り紙を開いたら、ア～カのどれになるでしょう。

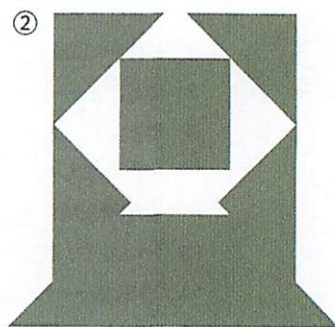
悩んだらP.12「解き方のコツ」を見てみましょう!



① \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_

**Q8** 三角形を組み合わせて①②の形を作りました。それぞれ下の三角形を何枚使っているでしょうか。



はみ出し脳トレクイズ⑤

難易度 ★☆☆ | Q 今日のパパの誕生日! まずは記念写真をとり、そのあと出前をたくさんとりました。さて今日最初にとったものは何でしょう? ヒント: ひっかけクイズです!



# 「作業記憶力」を鍛える

短期間保持される記憶から必要な情報を取り出し、処理する能力です。さっき聞いた電話番号、教えてもらったお店の名前……。忘れていませんか？



## Q9

数字の入っていないマスに1から9までの数字を1つずつ入れましょう。タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(9つ)のいずれにも、1から9までの数字が重複しないように1つずつ入るようにします。

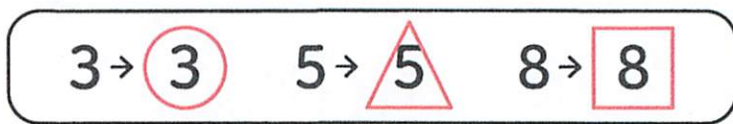


悩んだらP.13「解き方のコツ」を見てみましょう!

	7		9			3		5
		5		4			6	
6					1		2	
5					7	8		
7								2
		3	2					9
	6		3					1
	8			9		7		
3		9			2		4	

## Q10

枠の中の3つの数字とそれを囲む記号の組み合わせを覚えます。覚えたら枠を隠して、下の数字を同じように囲みましょう。



1	5	4	8	2	6	2	9	3	4
3	6	7	9	8	5	3	1	4	5
8	2	6	7	3	3	4	5	2	9

はみ出し脳トレクイズ⑥

難易度 ★☆☆ | Q「はははははいい」。どういう意味でしょうか？ ヒント：漢字にできるところをなおしてみましょう。