



## はじめに

### 現代における 人間の生き方

〈監修〉

社会福祉法人 秀愛会

障害児入所施設・療養介護施設あゆみの郷

施設長 田淵 英一  
(医師・医学博士)

## 問題を 解くにあたって

### 便利な現代こそ脳トレが必要です パート1

現代人は、コンピューター、インターネット、電気機器などの進化により、とても便利で快適な生活がどの家庭でも得られるようになりました。もちろん、これらの文明の利器を上手に使えば、人間はこれまで以上に更に進化できることでしょう。しかし、人間は動物であり、無駄なことをしたがりません。例えば、あのライオンも捕食の時以外は日陰においてほとんど動きません。というのも、動くとエネルギーを消費するからです。なので本能に従っていると、動物は無駄に動こうとしないのです。さて、皆さんも熟知していると思いますが、人間は、動かないでいると、筋肉や骨は衰え、思考も低下していき、身体および精神機能は低下していきます。これが生活していく上で大問題になります。次回は、この原因についてお話しします。

- 1) 目標時間/年齢、得意・不得手の個人差がありますので、時間内に終わらなくても構いません。  
ちなみに、設定時間は一般中高年者を基準としています。
- 2) 問題番号の下の“級” / 初級：大抵の人がわかる問題 中級：時間をかけねばわかる問題  
上級：難しく、考えてもわからない人がいる問題
- 3) 全問正解できる方は、日頃から脳をよく鍛えている人です。脳トレーニングの目的は、脳を使って脳を刺激することです。したがって、答えがすぐ出なくともすぐにあきらめないで深く考えたり、別の日に再び挑戦するなどして、考える時間を増やす努力をしてください。

※解答は8ページに記載しています。

問題  
**1**

初級

## 懐かしの歌

ヒントの中から、歌の題名、歌詞、歌手名を選んでください。

出典／脳トレ立山



題名	歌詞	歌手名
① ( )	知らず知らず歩いて来た 細く長いこの道 振り返れば遙か遠く ( )が見える	( )
② ( )	与作は木をきる ヘイヘイホーヘイヘイホー ( )はかえるよ ヘイヘイホーヘイヘイホー	( )
③ ( )	( )変わりはないですか 日ごと寒さがつのります	( )
④ ( )	上を向いて歩こう ( )がこぼれないように 思い出す春の日 一人ぼっちの夜	( )

ヒント

北の宿から、与作  
上を向いて歩こう  
川の流れのように

あなた、こだま、涙  
故郷(ふるさと)

坂本九、美空ひばり  
都はるみ、北島三郎

〈解説〉  
この問題では、正答率  
で貴方の年齢(世代)  
が大よそわかります。

目標時間 計3分

#### 脳活性化部位

前頭前野

言語理解野





**問題  
4****初級**

## 長寿を祝う数字

出典／くろべ脳トレクラブ

足した数が長寿を祝う数字になるように□から数字3個を選んでください。

例 **還暦 60** 数字の答( 17 , 15 , 28 )

46 17 21 15 31 20 34 28

① **喜寿 77** 数字の答( , , )

11 41 16 33 24 35 28 13

② **米寿 88** 数字の答( , , )

21 45 65 71 56 18 34 25

③ **白寿 99** 数字の答( , , )

28 33 45 37 16 55 19 63



〈解説〉

昔は祝っていた側だったのに、いつの間にか祝ってもらう側になりました。

目標時間 計3分

脳活性化部位

**問題  
5****初級**

## 計算問題その1

出典／いみず脳トレクラブ

□に数字を入れて、すべての等式を完成させてください。

1	-	6	=	5
2	+			
3	-	8	=	6
4	+	3	=	21
5	÷			
6	-	2		
7	+	4		
8	×	5	=	35
9	÷	3		
10	×	5	=	20
11	÷			
12	-	10		
13	+	3	=	
14	+	12		
15	×	2	=	18
16	-	10		
17	=	7	+	
18	×			
19	+	2	=	
20	+	19		
21	=	4	×	
22	+	21		
23	+	8	=	
24	÷	24		
25	+	25		
26	7	×	26	= 27
27	+	27		

〈解説〉

簡単な計算問題ですが、計算する順番がカギとなります。

目標時間 5分



問題  
6

中級

## 博学2択クイズ

出典／富山いきいき脳トレクラブ

AかBのどちらか正しい方に○をつけてください。

- ① 8月にある国民の祝日、何の日？ A. 海の日 B. 山の日
- ② 1年のカレンダー(平年)で、ちょうど真ん中の日は？ A. 7月1日 B. 7月2日
- ③ 雨量の単位の「ミリ」は、どの単位記号？ A. mm B. mℓ
- ④ 天気予報では、「未明」とか「明け方」とか、大体の時刻を表現する言葉がいろいろと使われます。では「未明」とはいつごろ？ A. 0時から3時 B. 3時から6時
- ⑤ 自販機の缶飲料で、コーヒー或は紅茶に使われているのは？ A. スチール缶 B. アルミ缶
- ⑥ 有峰湖畔に文学碑があり、日本のロマン主義文学の代表作といわれる小説家中河与一の作品名は？ A. 点の記 B. 天の夕顔
- ⑦ エレベーターの中に、入ると正面に鏡がある場合があります。この鏡は何のために設置された？ A. 身だしなみを整える B. 車いすの人のバックミラー



〈解説〉

常識問題ですが、インターネットの普及により、情報量が昔よりも圧倒的に増えて、何が常識かわかりにくくなっています。

目標時間 計10分

脳活性化部位

前頭前野

言語理解野

問題  
7

中級

## 足りないひらがな

出典／おやべ脳トレクラブ

51音のうち足りないひらがな5文字を見つけてください。  
次に、それら5文字を並び替えて言葉にしてください。

ほ い け さ く ら む セ こ そ  
へ て れ あ ぬ う お ま ね き  
に わ え た よ は ふ と か も  
ろ ゆ し ひ り を る の め ち  
ん



〈解説〉  
ひらがながバラバラに並べてあるので、探すのに時間がかかります。

目標時間 5分

脳活性化部位

前頭前野

言語理解野



足りない5文字は

並び替えてできた言葉は

問題  
**8**  
中級

## 計算問題その2

出典／富山いきいき脳トレクラブ

各間に答えてください。

- ①  に正しい数字を書いてください。  
ただし、 には同じ数字が入ります。

$$\square \times 2 + \square \div 2 = 10$$

- ② 朝、弟が学校に行くため家を出ました。歩く速さは分速60mです。  
その5分後、弟がハンカチを忘れたことに気づいた兄が、  
弟を自転車で分速160mで追いかかけました。  
何分後に兄は弟に追いつきましたか。



〈解説〉  
「子供の頃にこんな問題やったなあ」と思っている方も少なくないかも。方程式を思い出しましょう。

目標時間 計3分

## 脳活性化部位

前頭前野



頭頂葉計算領域

問題  
**9**  
中級

## 対義語

出典／いきいき脳トレクラブ

リストの漢字を使って対義語を書いてください。

例 冷却  $\leftrightarrow$  加熱E 原則  $\leftrightarrow$   A 到着  $\leftrightarrow$   F 卒業  $\leftrightarrow$   B 勤勉  $\leftrightarrow$   G 初期  $\leftrightarrow$   C 単純  $\leftrightarrow$   H 回収  $\leftrightarrow$   D 反抗  $\leftrightarrow$   I 膨張  $\leftrightarrow$   

## リスト

服 複 学 収  
出 未 例 発  
布 怠 外 徒  
雜 期 入 縮  
惰 配



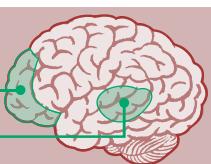
〈解説〉  
ヒントがないと難しいですが、ヒントの漢字を使って全問正解しましょう。

目標時間 3分

## 脳活性化部位

前頭前野

言語理解野



問題  
**10**  
中級

# 漢字スケルトン

出典／氷見きときと脳トレクラブ

リストの漢字を空きマスに入れてスケルトンを完成させてください。

①

	原			自
水			他	
	場		証	
		申		開
	板			品

②

高		植		
	岳		価	競
		中		
	帶		全	種
糖		四		録

リスト 社 内 書 発 沐  
卒 同 海 業

リスト 目 山 争 黒 格  
品 地 技 物 国

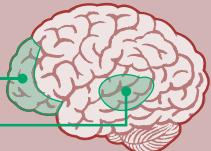


〈解説〉  
ヒントとなる漢字がリストに記載してあるので、比較的簡単だと思います。

目標時間 計5分

## 脳活性化部位

前頭前野  
言語理解野



問題  
**11**  
中級

# 各地の名産・名所・偉人

出典／となみ野脳トレクラブ

名産・名所・偉人などから連想される都道府県名を漢字で書いてください。

- ① 大間のマグロ・三内丸山遺跡・太宰治 \_\_\_\_\_
- ② 南部せんべい・中尊寺金色堂・宮沢賢治 \_\_\_\_\_
- ③ 水沢うどん・草津温泉・内村鑑三 \_\_\_\_\_
- ④ 水戸納豆・偕楽園・水戸黄門 \_\_\_\_\_
- ⑤ 落花生・東京ディズニーランド・伊能忠敬 \_\_\_\_\_
- ⑥ シュウマイ・山下公園・二宮尊徳 \_\_\_\_\_
- ⑦ のっぺい汁・佐渡金山・上杉謙信 \_\_\_\_\_
- ⑧ かぶら寿司・九谷焼・前田利家 \_\_\_\_\_
- ⑨ 五平餅・長良川の鵜飼・斎藤道三 \_\_\_\_\_
- ⑩ きしめん・名古屋城・徳川家康 \_\_\_\_\_
- ⑪ しば漬け・天橋立・新撰組 \_\_\_\_\_
- ⑫ 讃岐うどん・瀬戸大橋・平賀源内 \_\_\_\_\_
- ⑬ 白桃・後楽園・宮本武蔵 \_\_\_\_\_
- ⑭ 博多ラーメン・太宰府天満宮・菅原道真 \_\_\_\_\_
- ⑮ 芋焼酎・高千穂峡・そのまんま東 \_\_\_\_\_



〈解説〉  
こういう地域性のある問題を解いていると、現地へ旅行したくなりますね。

目標時間 5分

## 脳活性化部位

前頭前野

言語理解野



**問題  
12****中級**

## 名物おむすび

名物おむすびと発祥地を線で結んでください。

- |              |   |       |
|--------------|---|-------|
| ① 筋子おむすび     | ● | ● 愛知県 |
| ② とろろ昆布おむすび  | ● | ● 青森県 |
| ③ 天むす        | ● | ● 富山県 |
| ④ 肉巻きおにぎり    | ● | ● 宮崎県 |
| ⑤ ポーク卵おむすび   | ● | ● 沖縄県 |
| ⑥ 弁慶飯        | ● | ● 新潟県 |
| ⑦ けんさ焼き      | ● | ● 福井県 |
| ⑧ おかかおにぎり    | ● | ● 山形県 |
| ⑨ きな粉まぶしおにぎり | ● | ● 東京都 |

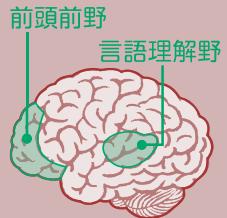
出典／くろべ脳トレクラブ



〈解説〉  
全国には“名物おむすび”なるものがあるのですね。ヨダレがでてきました。

目標時間 計3分

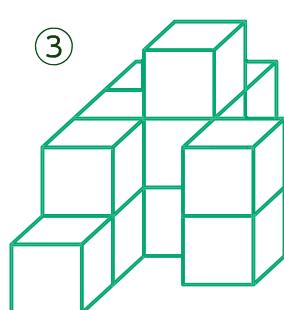
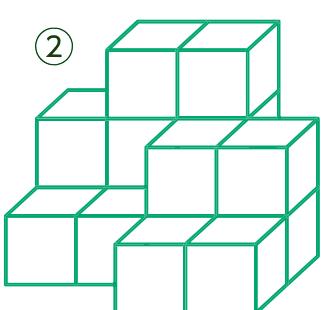
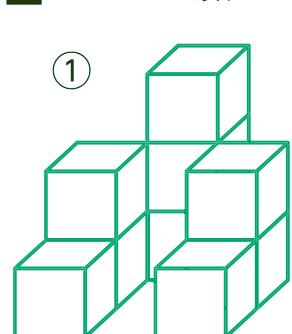
## 脳活性化部位

**問題  
13****中級**

## ブロック計算

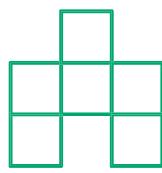
出典／いきいき脳トレクラブ

各問に答えてください。

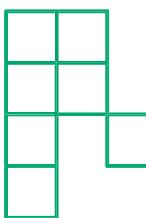


2 1の3つのブロックを上から見て、存在しない上面図はどれですか。

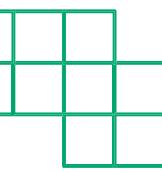
(A)



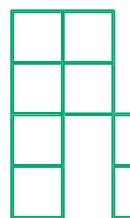
(B)



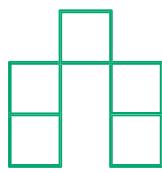
(C)



(D)



(E)



〈解説〉  
この問題を解くためには、図形の理解と空間認識力が必要です。

目標時間 計4分

## 脳活性化部位



問題  
**14**  
上級

# 漢字足し算

漢字を足して熟語を組み立ててください。

出典／福岡いきいき脳トレクラブ



- ① 言 + 皮 + 石 + 売 =
- ② 口 + 羽 + 寸 + 戸 =
- ③ 土 + 四 + 也 + 分 =
- ④ 心 + 曰 + 子 + 立 + 女 =
- ⑤ 未 + 耳 + 口 + 又 + 走 =
- ⑥ 口 + 木 + 口 + 各 + 口 =
- ⑦ 五 + 立 + 言 + 斤 + 口 + 木 =

〈解説〉  
各漢字を変形させて組み合わせ、画数の多い別の漢字にします。例えば、“口”と“玉”で“国”というふうにします。

目標時間 計8分

## 脳活性化部位

前頭前野

言語理解野



## 脳トレクラブとは…

富山県いきいき長寿センター  
または各市町村社会福祉協議会の「脳トレリーダー養成講座」修了者が主体となって、同協議会のボランティアセンターに登録し、脳トレ問題を作成するほか、歌・体操・ゲームなどを織り交ぜながら活動しています。

## 県内脳トレクラブ一覧

市町村	名称	連絡先	市町村	名称	連絡先
富山	富山いきいき脳トレクラブ	076-469-4138	射水	いみず脳トレクラブ	0766-52-5190
高岡	いきいき脳トレクラブ	0766-21-7883	立山	脳トレ立山	076-463-3356
	福岡いきいき脳トレクラブ	0766-64-5885	滑川	滑川キラリン脳トレクラブ	076-475-7000
氷見	氷見きときと脳トレクラブ	0766-74-1800	上市	上市つるぎ脳トレクラブ	076-473-9300
黒部	くろべ脳トレクラブ	076-432-6010	南砺	なんと脳トレクラブ	090-2120-3794
砺波	となみ野脳トレクラブ	0763-32-0294	魚津	脳鍛錬倶楽部 魚津	076-432-6010
小矢部	おやべ脳トレクラブ	0766-67-8611			

問題10：	水	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金	銀	地	金	銀	火	水	木	火	土	金
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---