



〈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)

はじめに

現代における 人間の生き方

便利な現代こそ脳トレが必要です パートII

私たちの身体は、数億年をかけて、環境に適応するため、そして生物界の頂点に立つために、進化しつづけて様々な機能を得てきました。進化の基本原理は、遺伝子を増加させて遺伝情報を増やし、多機能を持つ個体をつくることです。ところで、身体の機能は、各臓器を使うことで維持することができますが、使わないと退化していきます。身体を使うことは、エネルギーを消費して疲れるため、つい億劫になりがちですが、私たちは、身体そして脳をしっかりと日々使い各機能を維持していくことが大切なのです。

脳を有する動物は思考することができますが、高等になってくるとより複雑・高度な思考をするようになる一方で、「無駄なこと」を避け「楽なこと」を好む傾向があります。これからも人類は、このジレンマと向き合って生きていくことになるでしょう。

問題を 解くにあたって

- 1) 目標時間/年齢、得手・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) 問題番号の下に“級”/ 初級：大抵の人がわかる問題 中級：時間をかければわかる問題 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、答えがすぐ出なくて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ページに記載してあります。

問題
1

初級

引き算

出典／脳トレ立山

引き算を計算してください。

- | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|--|
| ① $10 - 1 =$ <input type="text"/> | ⑥ $100 - 50 =$ <input type="text"/> | ⑪ $1000 - 100 =$ <input type="text"/> |
| ② $10 - 3 =$ <input type="text"/> | ⑦ $100 - 70 =$ <input type="text"/> | ⑫ $1000 - 900 =$ <input type="text"/> |
| ③ $10 - 8 =$ <input type="text"/> | ⑧ $100 - 40 =$ <input type="text"/> | ⑬ $1000 - 200 =$ <input type="text"/> |
| ④ $10 - 9 =$ <input type="text"/> | ⑨ $100 - 20 =$ <input type="text"/> | ⑭ $1000 - 300 =$ <input type="text"/> |
| ⑤ $10 - 6 =$ <input type="text"/> | ⑩ $100 - 80 =$ <input type="text"/> | ⑮ $1000 - 1000 =$ <input type="text"/> |



〈解説〉
まずは簡単な計算で脳の準備体操をしましょう。

目標時間 計2分

脳活性化部位

前頭前野
頭頂葉計算領域



問題
2

中級

こきりこ節

出典／なんと脳トレクラブ

各問の質問に教えてください。

(1) こきりこの唄に合わせて、「ささら」を打ち鳴らしながら踊ります。ささらは短冊形の薄いヒノキの板を綴った打楽器です。板の枚数は？

- ①88枚 ②98枚 ③108枚

(2) 男性は烏帽子に狩衣姿で、ささら踊りです。女性による奉納舞は〇〇踊りと呼ばれています。〇〇とは？

- ①しの踊り ②しで踊り ③のう踊り

(3) 七寸五分は何センチメートル？

- ①19.5cm ②23.0cm ③25.5cm

(4) 「こきりこ」の由来は何時代？

- ①飛鳥時代 ②平安時代 ③安土桃山時代

(5) 囃子ことばに「サンサ」がありますが、囃子ことばに同じサンサがある民謡は？

- ①ちゃっきり節 ②相馬盆唄 ③南部牛追唄

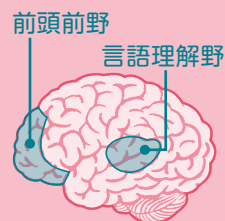


〈解説〉

富山県の皆さんなら、わかりますよね。私も、こきりこ節が好きになりました。

目標時間 計2分

脳活性化部位

問題
3

中級

同じ数字

出典／くろべ脳トレクラブ

①同じ数字を1組探してください。

527	861	341	476	219	
812	746	253	472	413	713
477	517	619	268	178	
412	616	882	241	761	394
651	631	156	472	443	
325	471	523	234	699	821
473	511	642	828	671	

②同じ数字を2組探してください。

552	265	815	595	451	
812	581	145	568	186	218
486	682	554	421	878	
578	254	881	519	746	138
755	853	715	497	562	
832	145	643	838	578	745
249	385	563	251	685	



〈解説〉

適当に探しても見つかりにくいので、マイルールを考えて確実に見つけましょう。

目標時間 計3分

脳活性化部位

前頭前野

側頭連合野



問題
4

中級

富山の祭り

出典／となみ野脳トレクラブ

□に入っている文字を並び替えて「富山の祭り」に関連した言葉をつくってください。
ただし、余分な言葉が一文字あります。

- ① や ぎ か む → □ □ □ □
- ② て ん か も た → □ □ □ □ □
- ③ ひ ま や な き → □ □ □ □ □
- ④ ま ん か い や け → □ □ □ □ □ □ □
- ⑤ あ ん か た ん ぼ ど よ → □ □ □ □ □ □ □ □ □
- ⑥ わ か ら ん の ぼ お ぜ ん → □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □



〈解説〉

あまり面積の大きくない富山県ですが、地域ごとに異なる文化・歴史をもつお祭りがあります。

目標時間 計5分

脳活性化部位

問題
5

中級

実用的計算問題①

出典／富山いきいき脳トレクラブ

各問に答えてください。

(1) () に示してある単位で答えてください。

- ① 20mm + 1.5cm = (cm)
- ② 60cm + 1.8m = (m)
- ③ 500g + 3.4kg = (kg)
- ④ 1.5L(リットル) + 500mL = (L)
- ⑤ 1500m + 7.5km = (km)

(2) サプリメントを4個買いに来ました。A店とB店のどちらが安いかわせてください。

A店 全品 3割引

B店 3個以上買うと1個が無料



〈解説〉

普段から計算していますか？くれぐれもおれおれ詐欺には引っかかりないように日々脳トレしましょう。

目標時間 計5分

脳活性化部位



問題
6

共通一字

出典／上市つるぎ脳トレクラブ

中級

縦・横に単語ができるように□にひらがな1字を入れてください。

① や
み □ ん
ん② ひ
つ □ き
つ③ き
か □ ろ
ろ④ た
お □ ば
ば⑤ た
ひ □ ご
ご⑥ し
し □ み
や

〈解説〉

焦らずに、ゆっくり楽しんで脳トレしましょう。

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

四字熟語

出典／おやべ脳トレクラブ

中級

バラバラになっている文字を並べ替えて4字熟語をつくってください。

① 無 言 仁 言 → □

② 平 天 泰 上 → □

③ 豊 凶 士 一 → □

④ 敬 恭 大 舞 → □

⑤ 嫌 恥 無 初 → □



〈解説〉

ある意味で常識問題です。忘れてしまっていた方は、思い出して再記憶しましょう。

目標時間 計3分

脳活性化部位

前頭前野

言語理解野



問題
8

中級

法則

出典／氷見きときと脳トレクラブ

ある法則に従って数字が並んでいます。□ に数字を入れてください。

- ① 89、81、□、65、57、□、41
- ② 1、4、9、□、□、36
- ③ 1、2、5、10、□、26、37
- ④ 1、3、7、15、31、□
- ⑤ 3、□、7、11、13、□、19



〈解説〉

この問題も、ゆっくり考えましょう。まずは、隣同士の数字を比較しましょう。

目標時間 計5分

脳活性化部位

前頭前野

頭頂葉計算領域

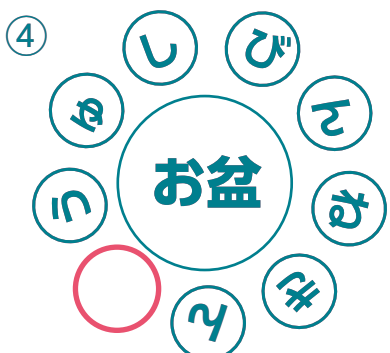
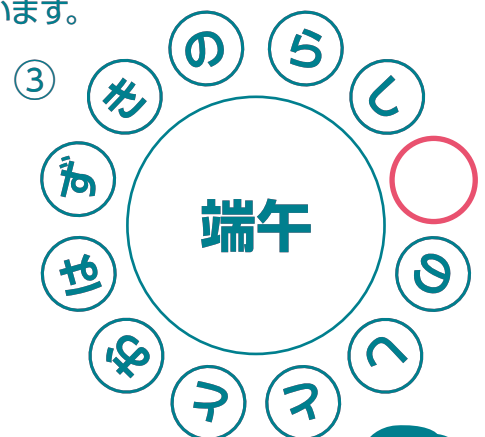
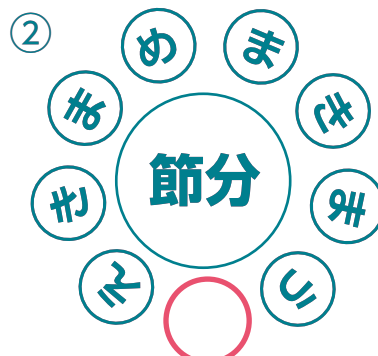
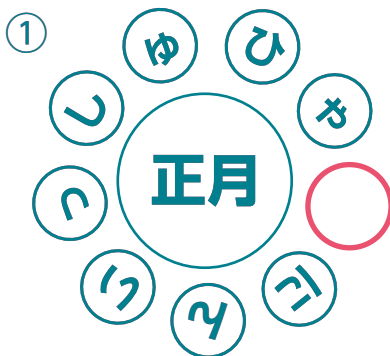
問題
9

中級

回転クイズ

出典／おやべ脳トレクラブ

中央の単語に関連する言葉がひらがなで書かれています。空欄にひらがな一字を入れてください。



〈解説〉

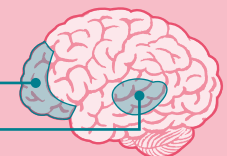
なんとなくわかるのですが、正解を見つけるのに少し時間がかかるかもしれません。

目標時間 計3分

脳活性化部位

前頭前野

言語理解野



問題
10
中級

同音で異なる漢字

出典／福岡いきいき脳トレクラブ

語訳に合っている漢字を右側の枠内から選んで()に入れてください。

- | | | | | |
|---|------|---|------------------------|-------|
| 1 | かいほう | < | ①() 制限を設けず、自由にすること | 解放・開放 |
| | | < | ②() 束縛を解き、自由にすること | |
| 2 | こうたい | < | ①() 役目を別の人の入れかえること | 交替・交代 |
| | | < | ②() 同じ仕事を次々人が入れかわること | |
| 3 | せいさん | < | ①() きれいさっぱり払ったり始末すること | 清算・精算 |
| | | < | ②() 金額を細かく計算すること | |
| 4 | ほしょう | < | ①() 確かであると請け負うこと | 保障・保証 |
| | | < | ②() ある状態が損なわれないよう守ること | |
| 5 | じったい | < | ①() ありさま、実情を意味すること | 実態・実体 |
| | | < | ②() 本当の姿、正体のこと | |



〈解説〉

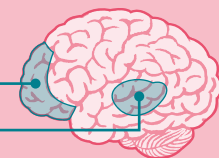
同じ読みでも異なる意味や漢字の言葉がたくさんあります。面倒ですが、ヒトの脳が進化してより複雑なものを理解できるようになった所為ですね。

目標時間 計3分

脳活性化部位

前頭前野

言語理解野



問題
11
中級

文字の組み立て

出典／いきいき脳トレクラブ

枠内のリストから各問に合うひらがなを選んで空欄に入れてください。

- ① 赤色のものを書いてください。 ② 白色のものを書いてください。

--	--	--	--	--

			き
--	--	--	---

--	--	--	--	--

				し
--	--	--	--	---

に	き	つ	ん	く
け	と	さ	え	く
う	べ	ぼ	ち	ら
が		し		ら

--	--	--	--	--

			い
--	--	--	---

				と
--	--	--	--	---

--	--	--	--	--

く	と	よ	い	い
こ	ろ	は	る	ま
ゆ	だ	ん	ー	ま
ぐ		し		ま



〈解説〉

簡単そうですが、リストにあるひらがなをすべて使わないといけないので、時間がかかります。

目標時間 各5分

脳活性化部位

前頭前野

言語理解野



問題
12

上級

四字熟語

出典／福岡いきいき脳トレクラブ

□に漢数字を入れて四字熟語を完成させてください。

次に、二つの四字熟語の□に書いた数字を足して()に入れてください。

【例】□石□鳥+□臓□腑=(一+二+五+六=14)

①□方□方+□束□文=()

②□日□秋+□発□中=()

③□寒□温+□者択□=()

④□苦□苦+□年□日=()

⑤□人□色+□捨□入=()



〈解説〉

すべての問題が解けた方は、まだ現役の脳をおもちですね。私は無理でした・・・

目標時間 計7分

脳活性化部位

前頭前野 言語理解野

頭頂葉計算領域

問題
13

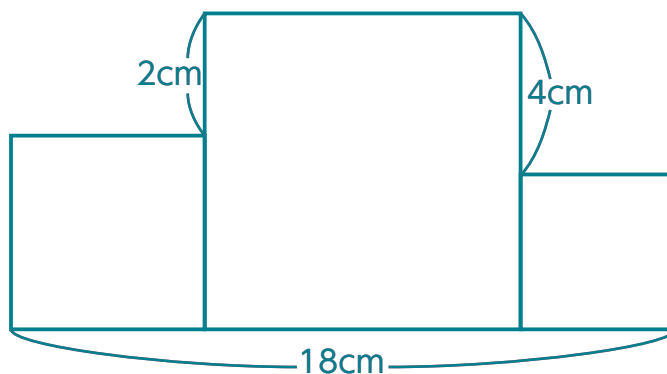
中級

実用的計算問題②

出典／富山いきいき脳トレクラブ

各問の問題に答えてください。

①正方形3個の面積の合計を答えてください。



②8ℓのマスにお酒が満杯に入っています。これを8ℓと5ℓと3ℓのマスを使って4ℓずつに分けてください。



〈解説〉

中学生レベルの問題です。正解した方は、まだ脳が若いですね。

目標時間 計6分

脳活性化部位

前頭前野

頭頂葉計算領域



問題
14
上級

二字共通四字熟語

出典／いきいき脳トレクラブ

リストの漢字を使って二字共通の四字熟語をつくってください。また、残った4つの漢字を使って四字熟語をつくってください。

リスト

歳平苦白心津刻是奇時惨怪浦凡明年愴非

【例】

虚 虚 実 実

①

--	--	--	--

四字熟語

②

--	--	--	--

③

--	--	--	--

④

--	--	--	--

⑤

--	--	--	--

⑥

--	--	--	--

⑦

--	--	--	--

〈解説〉

二字共通の四字熟語は日常で使うことがほとんどないため、難しいと思った方は少なくないでしょう。私も難しかったです。

目標時間 計10分

脳活性化部位

前頭前野

言語理解野



問題13:

- ①開放 ②解放 ③清算 ④保証 ⑤実態 ⑥実体
⑦実態 ⑧実体 ⑨清算 ⑩保証 ⑪開放 ⑫解放

問題11: ①

< ち べ に

け つ え き

さ < ら ん ぼ

と う が ら し

②

だ い こ ん

は < ま い

お - < る と

ま し ゆ ま ろ

問題12:

- ①四方八方+二束三文=(四+八+二+三=17)
②一日千秋+百発百中=(一+千+百+百=1201)
③三寒四温+二春折一=(三+四+二+一=10)
④四苦八苦+十年一日=(四+八+十+一=23)
⑤十人十色+四捨五入=(十+十+四+五=29)

問題14: 【答】

苦心惨愴

①116cm² 中央の正方形の辺をaとすると、左右の正方形の辺はa-2とa-4となり、(a-2)+a+(a-4)=18 となります。するとa=8とわかり、あとは面積の方程式から答えが求められます。
②はじめに80cmから50cmに入るから始めると7回で分けられる。[30cmから始めると8回] ③50cmから30cmに移す。④30cmから80cmに移す。⑤80cmから50cmに移す。⑥50cmから30cmに移す。⑦30cmから80cmに移すと4回ずつに分けられる。

解答

問題1: ①9 ②7 ③2 ④1 ⑤4 ⑥50 ⑦30 ⑧60 ⑨80 ⑩20 ⑪900 ⑫100 ⑬800 ⑭700 ⑮50

問題2: (1) ③ (2) ② (3) ② (4) ① (5) ③ 問題3: ①472 ②145、578 問題4: ①むぎや ②たてもん ③ひきやま ④けんかやま ⑤よたかあんどん ⑥おわらかぜのぼん

問題5: (1) ①3.5cm ②2.4m ③3.9kg ④2L ⑤9km (2) A店

問題6: ①か ②み ③い ④ち ⑤ま ⑥ち 問題7: ①有言実行 ②天下泰平 ③一攫千金 ④不老長寿 ⑤初志貫徹

問題8: ①73、49 (左の数から8を引いた数字) ②16 (4×4) 25 (5×5) ③17 (左から順に1, 3, 5と奇数の分ずつ数字が増える) ④63 (左の数字を2倍して1を足した数字が続いています) ⑤5、17 (素数: 1と自身自身でしか割り切れない数)

問題9: ①< ②ほ ③は ④せ ⑤け