



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)

興味を優先する現代人の脳 パートII

これまでの脳研究で、興味は高等動物がもつ特有の脳機能であり、ある程度の容量の脳皮質を持つ動物にのみ備わっていることがわかっています。ヒトがこれまで多くの発明や文化を発展させてきたのも、興味という脳機能をもっていたからといっても過言ではありません。そういった意味では、新しいものをすぐに欲しがる貴方は、優れた脳皮質を持つ進化した脳を持っているといえるでしょう。しかしながら、興味を持つものに影響されすぎると、常に新しいものを欲しがり、忙しい生活を送りがちとなります。ヒトがもつこの脳の働きを利用して商売している会社も多いので、心当たりのある方はよく考えて節操のある買い物をするように心掛けましょう。

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) 問題番号の下の“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、考えることで脳を刺激することです。したがって、答えがわからなくてもすぐにあきらめなくて、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

春の花

出典/いみず脳トレクラブ

初級

花の数をそれぞれ数えてください。合計はいくつですか。



- ① → ()
 - ② → ()
 - ③ → ()
 - ④ → ()
 - ⑤ → ()
 - ⑥ → ()
- 計()



〈解説〉
イラストに印をつけないで、自分の脳の記憶力を信じて計算しましょう。

目標時間 計3分

脳活性化部位

前頭前野 頭頂葉計算領域
側頭連合野



問題

2

初級

計算問題

出典／福岡いきいき脳トレクラブ

□に数字を入れて計算式を完成させてください。

① $1 + \square = 9$

⑥ $\square - 133 = 6$

② $\square \div 3 = 15$

⑦ $5 \times \square = 155$

③ $2 \times \square = 18$

⑧ $14 + \square = 61$

④ $0 + \square = 0$

⑨ $\square \div 9 = 4$

⑤ $\square \times 8 = 88$

⑩ $\square - 136 = 47$



〈解説〉

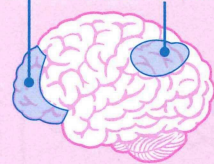
このような簡単な計算問題は、ストレスを感じないでできるよい脳トレになりますね。

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

3

初級

連想される言葉

出典／いみず脳トレクラブ

孫の〇〇〇ちゃんがゴールデンウィークに遊びに行ってきました。
下の〇〇〇ちゃん言葉から連想して□に正しい言葉を入れてください。

おばーちゃん、今日はとても楽しかったね!

- ・ケーブルカーとバスに乗ったね。
- ・高い雪の壁がすごかったよ。
- ・遊歩道を歩き、バスも横を通っていたよ。



〈解説〉

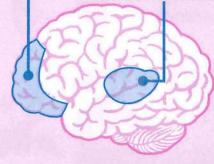
富山県に関連した文章なので連想しやすいと思います。

目標時間 計2分

脳活性化部位

前頭前野

言語理解野



① ロータリー除□車

② □山アルペンルート

③ 吹きだ□り ④ 雪□散策

⑤ 雪の□谷ウォーク

問題
4

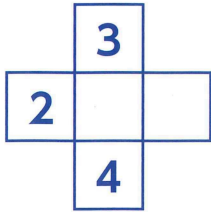
暗算で脳トレ効果アップ!

出典/となみ野脳トレクラブ

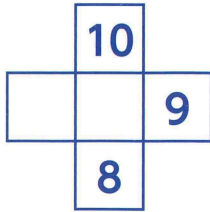
初級

タテ・ヨコの合計が指定の数字になるように空欄に数字を入れてください。

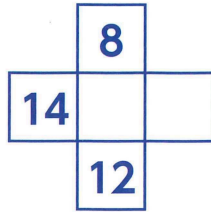
①合計:10



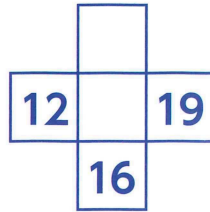
②合計:20



③合計:30



④合計:50



〈解説〉

基本、足し算または引き算なのでスラスラと解いてくださいね。

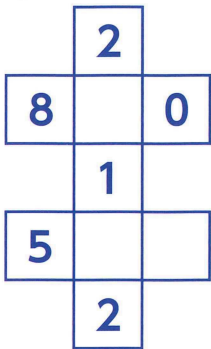
目標時間 計2分

脳活性化部位

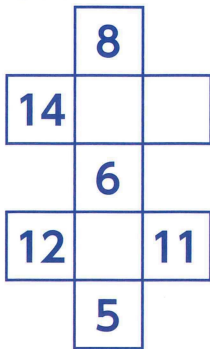
前頭前野
頭頂葉計算領域



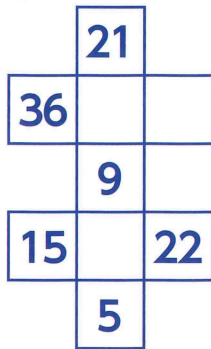
⑤合計:10



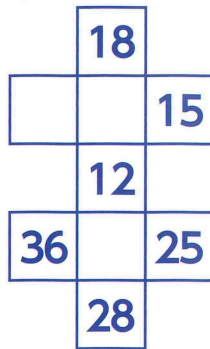
⑥合計:30



⑦合計:50



⑧合計:80



問題
5

身体の部位

出典/富山いきいき脳トレクラブ

初級

空欄に身体の部位に当たる漢字が1文字入ります。ヒントの欄から選んでください。

- ① 祖父の自慢話は、()にタコができるほど聞かされた。
- ② プレゼントを探して、()が棒になるほど店を回った。
- ③ 目の前で事故を目撃し、()をつぶした。
- ④ 部下の不始末の()をめぐうのは、上司の役割だ。
- ⑤ 大任を果たして、()の荷が下りた。
- ⑥ 美術館巡りをしていたから、()が肥えてきた。
- ⑦ 練習を積んできたので、試合を前にして()が鳴る。
- ⑧ お金を貯めるため、()に火をともしようとして暮らす。

ヒント

足 尻
肩 腕
耳 肝
目 爪

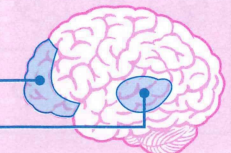
〈解説〉

身体の一部を使ったことわざは多々あります。科学が進んでいない以前から、人体を構成する各部位に対して先人たちは大変興味をもっていたのです。

目標時間 計2分

脳活性化部位

前頭前野
言語理解野



問題
6

都市の人口

出典/氷見きときと脳トレクラブ

初級

空欄に都市名を入れて、人口の多い順に表を完成させてください。

都市	人口	都道府県
①	375万	神奈川県
②	229万	愛知県
③	196万	北海道
福岡	156万	福岡県
④	152万	神奈川県
⑤	151万	兵庫県
さいたま	133万	埼玉県
⑥	106万	宮城県

(令和4年1月現在)

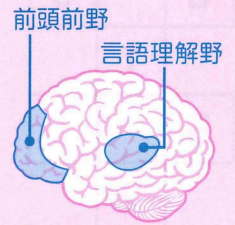


〈解説〉

どの都市も有名な地名なので、日本人ならば年齢問わず簡単にわかるでしょう。

目標時間 2分

脳活性化部位



問題
7

線つなぎの言葉

出典/くろべ脳トレクラブ

中級

例(コマツナ)を参考にして、タテ・ヨコ・ナナメの直線でつないでリスト内の言葉をすべて探してください。

ハ	ア	シ	タ	マ	ネ	ギ	ス
ラ	ク	キ	コ	ナ	レ	ハ	ナ
ツ	ス	サ	テ	ロ	ツ	タ	ヤ
カ	ト	ノ	イ	ニ	モ	マ	ス
セ	ネ	マ	ー	レ	イ	ウ	コ
イ	ギ	キ	ト	ミ	ン	カ	ト
タ	ツ	ダ	イ	コ	ン	コ	サ
ズ	ジ	ャ	ガイ	モ	ソ	ン	

リスト

- コマツナ
- トマト
- ジャガイモ
- タマネギ
- ナス
- レタス
- トウモロコシ
- レンコン
- ラッカセイ
- ハクサイ
- ズッキーニ
- ダイコン

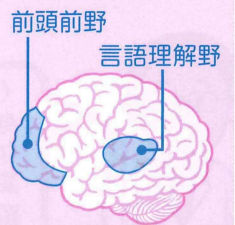


〈解説〉

以前は、野菜嫌いの方が結構いましたが、昨今の栄養教育が浸透したためか、最近では、子どもから大人まで野菜好きの方が増えてきました。

目標時間 計3分

脳活性化部位



問題
8

共通ひらがな

出典/上市つるぎ脳トレクラブ

中級

タテ・ヨコに言葉ができるように共通のひらがな1文字を に入れてください。

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ① み | ② い | ③ う | ④ た |
| き <input type="text"/> り | せ <input type="text"/> り | き <input type="text"/> こ | あ <input type="text"/> き |
| し | り | ぎ | し |
| ⑤ お | ⑥ と | ⑦ く | ⑧ も |
| て <input type="text"/> き | せ <input type="text"/> ん | ひ <input type="text"/> ね | い <input type="text"/> か |
| け | い | ま | か |

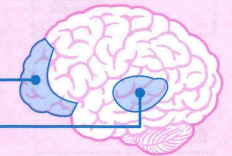


〈解説〉
よく考えると色々と文字が連想されてきます。

目標時間 計5分

脳活性化部位

前頭前野
言語理解野



問題
9

雑学脳トレ

出典/富山いきいき脳トレクラブ

中級

(1) 例を参考にして、共通の部首を漢字に加えて二字熟語をつくってください。

例 也 或 → 地 域

① 失 広 → ② 各 至 →

③ 冬 吉 →

(2) 深さ6mの古い井戸があり、その底に1匹のカタツムリがいます。カタツムリは、井戸の外に出ようとして、毎日、井戸の壁を昼間に3m登り、夜の間は眠るので2mずり落ちてしまいます。さて、カタツムリは、何日で井戸の外に出られるでしょうか。

日



〈解説〉

この系統の問題に慣れてない方は、少してこずるかもしれません。部首を適当につけて書いてみるのも手かもしれません。

目標時間 計3分

脳活性化部位

頭頂葉計算領域
言語理解野



問題
10
中級

共通漢字の二字熟語

出典/いきいき脳トレクラブ

グループごとに空欄に共通する漢字1字を入れて、
4つの異なる二字熟語をそれぞれつくってください。

Aグループ

融	
	常
開	
	過

答

Bグループ

	頭
後	
	陣
宛	

答

Cグループ

参	
	中
坑	
	具

答

Dグループ

着	
	始
旗	
	引

答

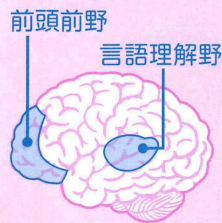


〈解説〉

それぞれの漢字には、
色々な二字熟語がある
ので、共通の漢字1字
を探すのは容易ではあ
りません。問題を解く
ことよりも、脳トレを意
識して考えましょう。

目標時間 計7分

脳活性化部位

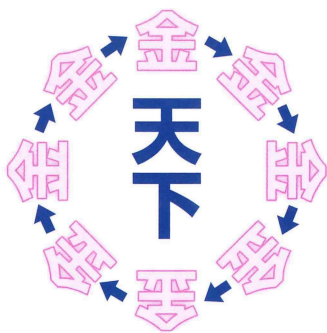


問題
11
中級

読解力を鍛える脳トレ

出典/おやべ脳トレクラブ

お金にまつわることわざを表しています。ひらめいたことわざを教えてください。



答

時 = 金

答

金縁

答

猫

答

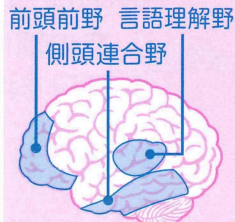


〈解説〉

要はトンチが効くかど
うかの問題です。頭を
柔らかくして考えま
しょう。

目標時間 計3分

脳活性化部位



問題
12
中級

日本の都市

出典/脳トレ立山

例を参考にして、リスト内の都市名をすべて探してタテ・ヨコ・ナナメにつないでください。最後に、残った言葉でできる都市名を教えてください。

ま	た	き	あ	な	と	つ	か
し	か	よ	こ	は	ま	お	な
ろ	ま	う	う	し	り	ご	が
ひ	つ	と	ふ	も	や	ば	の
や	え	ぎ	お	の	ち	み	と
つ	さ	あ	お	せ	ん	だ	い
ら	な	が	さ	き	つ	お	お
ふ	く	い	か	わ	ご	え	ま

【例】

か	こ	う	ふ
さ	な	ぎ	ら
が	し	ら	ざ
ま	わ	な	は

探し出す市
こうふ、さが、ぎふ
ふくしま、なら、なは

答え かなざわ

答え

探し出す市

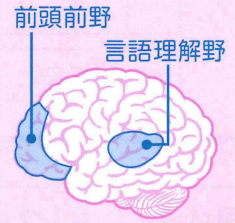
きょうと、あきた、こうふ、ぎふ、なは、おおさか、ながさき、なら
しものせき、ひろしま、あおもり、かわごえ、よこはま、たかまつ、さが
もりおか、ながの、ちば、おおつ、まつえ、つ(4)、せんだい、なごや
みと、ふくい



〈解説〉
旅行で行ったことがある都市が見つかり、思い出話で盛り上がりそうですね。

目標時間 計7分

脳活性化部位



問題
13
中級

四字熟語の意味

出典/おやべ脳トレクラブ

四字熟語の正しいよみがなと意味を線で結んでください。

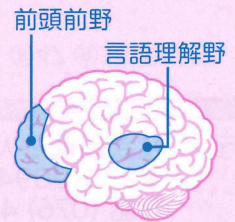
四字熟語	よみがな	意味
例 一生懸命	A きうそうだい	い 困難を努力して乗り越えた先には明るい未来がある
1 明朗快活	例 いっしょうけんめい	ろ 心構えや発想がとても大きくて立派なさま
2 気宇壮大	B うんがいそうてん	例 自らの意思で、物事にひたむきに取り組むこと
3 陰徳陽報	C めいろうかいかつ	は 人知れず善行を積みれば必ず良い報いを得るものだ
4 雲外蒼天	D けいてんあいじん	に 明るくほがらかで、はきはきとした元気な様子
5 敬天愛人	E いんとくようほう	ほ 天を敬い人を愛すること



〈解説〉
漢字が得意な方のために、ちょっと難しい四字熟語が並んでいます。

目標時間 計3分

脳活性化部位



問題
14
上級

文字の組み合わせ

出典/いきいき脳トレクラブ



まず、枠内の文字を五十音の一つ前の文字に変換してその下に書きます。
つぎに、5つの枠を上手に並び替えて、下の文字を意味のある文章にしてください。

例

は	え	や	し	あ	う	す	お	ぬ	の	あ
の	う	も	さん	い	し	え	に	ね	ん	

並び替えると 答 いしのうえにもさんねん

①

へ	け	な	を	じ	を	ず	と	に	せ	う	と	あ

並び替えると 答

②

ね	く	は	き	な	り	を	じ	ね	ち	あ	ら	え

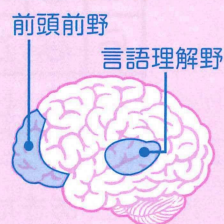
並び替えると 答

〈解説〉

焦らずにゆっくりと
考えてみると、何と
なく文章になってき
ます。文字の変換は
確実に。

目標時間 7分

脳活性化部位



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
氷見	氷見きときと脳トレクラブ	076-674-1800	立山	脳トレ立山	076-463-3356
黒部	くろべ脳トレクラブ	076-432-6010	滑川	滑川キラリン脳トレクラブ	076-475-7000
砺波	となみ野脳トレクラブ	0763-32-0294	上市	上市つるぎ脳トレクラブ	076-473-9300
小矢部	おやべ脳トレクラブ	0766-67-8611	南砺	なんと脳トレクラブ	090-2120-3794
射水	いみず脳トレクラブ	0766-52-5190	魚津	脳鍛錬倶楽部 魚津	076-432-6010

問題7: 問題7:

問題8: ①ころろ③な④に
⑤ま⑥け⑦る⑧な
⑤神戸⑥仙台

問題9: (2) 4日
①鉄鉱②客室③終結

問題10: A7ル-7=通 B7ル-7=先 C7ル-7=道 D7ル-7=手
問題11: ①金は天下の回りもの②ときはかねなり
③金の切れ目が縁の切れ目④ねここにこぼん

問題12: とやま
問題13: 1-Cに 2-A-ろ 3-E-は 4-B-い 5-D-ほ
問題14: ①わざわざ②わいてん③ふ<となす④ととなす⑤とらぬたぬきのかわさんよう

問題1: ①9 ②8 ③9 ④8 ⑤7 ⑥9 ⑦50 ⑧245 ⑨39 ⑩40 ⑪11 ⑫139 ⑬731 ⑭47 ⑮36 ⑯183

問題2: ①8 ②45 ③9 ④0 ⑤11 ⑥139 ⑦31 ⑧47 ⑨36 ⑩183

問題3: ①雪②立③ま④上⑤大

問題4: ① 3
2 3 5
9 2 9
8

② 10
9 2 9
14 10 6
8

③ 8
14 10 6
12

④ 15
12 19 19
16

⑤ 18
62 3 15
21

⑥ 8
14 4 12
36 2 12

⑦ 7
36 2 12
9

⑧ 18
62 3 15
12

⑨ 28
36 19 25
5

⑩ 28
15 13 22
9

⑪ 5
12 7 11
6

⑫ 5
12 7 11
2

解答

発行 / 社会福祉法人 富山県社会福祉協議会 富山県いきいき長寿センター
〒930-0094 富山市安住町5番21号 富山県総合福祉会館 (サンシップとやま) 3階
電話 (076) 432-6010 FAX (076) 432-6009 Eメール vita@wel.pref.toyama.jp
<https://www.toyama-shakyo.or.jp/vita>