



〈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

## 自然とともに生きる生物・人間 パートI

ここ数年、日本では夏季に集中豪雨で水害が多発しています。これは温暖化による気温上昇により、急激な積乱雲が発生しやすくなっていることが主な原因です。すなわち、日本は、近年、温暖地帯ではなく亜熱帯地帯になっているといえるでしょう。温暖化の原因は、以前は人類が産業で発生している二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)が原因だと騒がれていましたが、最近では地球と太陽との距離が周期的に少し近づいていることが原因といわれています。

生物は環境変化にとっても弱く、新しい環境に適応するまでに時間がかかります。それまでは耐え忍ぶしかなく、今後これ以上温暖化が進行しないことを祈るばかりです。地球に住むすべての生物は、これからも自然現象の変化に悩まされながら生きていくことでしょう。

## 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、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

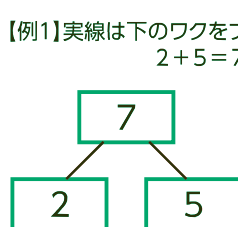
初級

## 計算ピラミッド

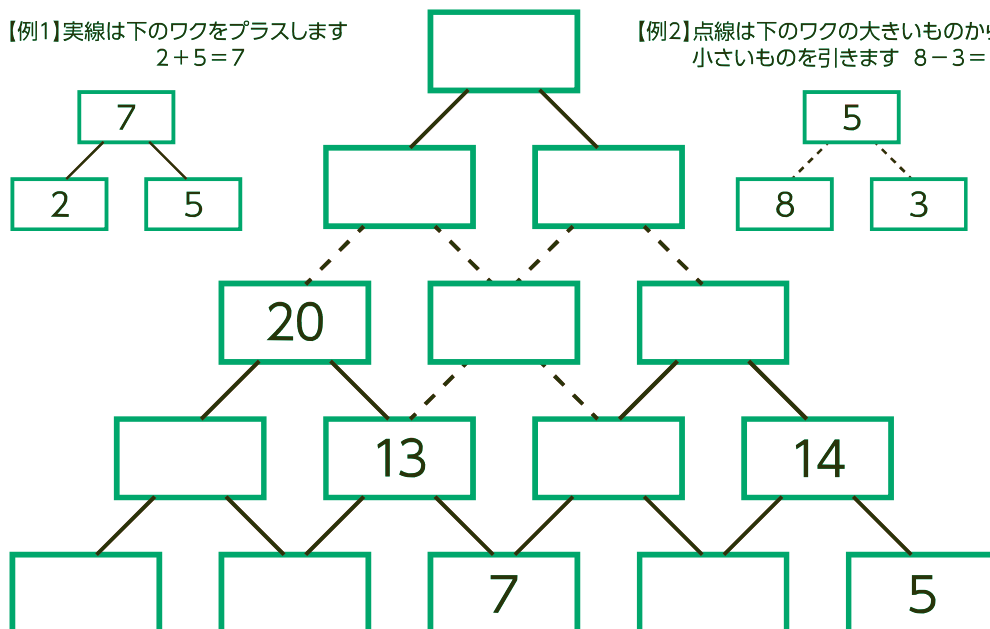
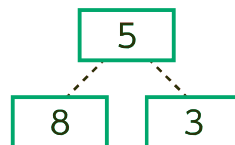
出典/いみず脳トレクラブ

例にしたがって  に数字を入れて計算ピラミッドを完成させてください。

【例1】実線は下のワクをプラスします  
 $2 + 5 = 7$



【例2】点線は下のワクの大きいものから  
小さいものを引きます  $8 - 3 = 5$



〈解説〉

まずは簡単な足し算と引き算で脳トレ体操をしましょう。

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

## ひらがな穴埋め

出典／脳トレ立山

ヒントを参考に、空欄にひらがなを一字ずつ入れて言葉を完成させてください。

|   | ヒント |   |   |   |   | 答            |  |
|---|-----|---|---|---|---|--------------|--|
| ① |     | か | し | や |   | たこ焼きと一寸違う    |  |
| ② | か   |   | じ | ゆ |   | 架空の動物　キング…   |  |
| ③ |     | る |   | く | み | 悪いことの計画      |  |
| ④ | ふ   |   | ぶ |   | ろ | 新しい年のお楽しみ    |  |
| ⑤ | こ   | う |   | て |   | 渋谷にスクランブルある？ |  |
| ⑥ | く   |   | り | ぞ |   | 降りそうで降らない    |  |
| ⑦ |     | ま | け | も |   | 見ていても動かない    |  |
| ⑧ |     | こ | ひ |   | き | 貴方だけに特別に…    |  |



〈解説〉

言葉は、一文字欠けるだけで意味を失います。おもしろいですね。

目標時間 計3分

脳活性化部位

前頭前野

言語理解野

問題  
3

初級

## 四則計算

出典／となみ野脳トレクラブ

計算に合う数字2つを答えてください。

|   |           |  |
|---|-----------|--|
| ① | 和が5で差が1   |  |
| ② | 和が10で差が4  |  |
| ③ | 和が9で差が7   |  |
| ④ | 和が10で積が24 |  |
| ⑤ | 和が16で積が63 |  |
| ⑥ | 和が11で積が30 |  |
| ⑦ | 差が2で積が15  |  |
| ⑧ | 差が2で積が48  |  |
| ⑨ | 差が2で積が35  |  |



〈解説〉

計算に言語が入ると複雑になって計算がしにくくなりますね。

目標時間 計5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  
4

## 都道府県

出典／氷見きときと脳トレクラブ

中級

関連する言葉をリストから選んで空欄に入れてください。

|       |     |
|-------|-----|
| お伊勢参り | ①   |
| ②     | 佐賀県 |
| ③     | 東京都 |
| 平城京   | ④   |
| 山古志村  | ⑤   |
| ⑥     | 茨城県 |
| 四万十川  | ⑦   |
| ⑧     | 山梨県 |
| 大宮    | ⑨   |
| ⑩     | 岐阜県 |

## リスト

モネの池  
宝飾加工  
奈良県  
有田焼  
浅草寺  
三重県  
高知県  
偕楽園  
埼玉県  
新潟県



〈解説〉

ヒントがあるので比較的簡単かと思われます。

目標時間 計2分

## 脳活性化部位

前頭前野

言語理解野

問題  
5

## 計算

出典／富山いきいき脳トレクラブ

中級

問1 あるブロックの重さは、5kgに「ブロックの重さの半分」を加えた値です。このブロックの重さは何kgですか。

\_\_\_\_\_

問2 100以下で、7で割ると5余り、9で割ると7余る数字を教えてください。

\_\_\_\_\_



〈解説〉

問1は簡単ですね。問2は難しそうですが、2つの条件に合う数字がほとんどないことがわかります。

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  
6

## 祭り

出典／上市つるぎ脳トレクラブ

## 中級

問1 熟語の読みを書いてください。

- ① 家内安全 ( )  
 ② 五穀豊穰 ( )  
 ③ 疫病退散 ( )

問2 カタカナを並び替えて日本の祭りの名称を書いてください。

- ① リ タ ブ ネ ツ マ ( )  
 ② ブ リ チ ヨ マ ツ チ ( )  
 ③ リ タ ヤ カ マ ツ マ ( )  
 ④ ギ マ ン ツ オ リ ( )

問3 問2で祭りが行われる都道府県名を書いてください。

- ① ( ) 県 ② ( ) 県  
 ③ ( ) 県 ④ ( ) 府

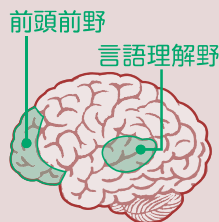


〈解説〉

コロナ禍で中止されていた全国の祭りが再開されています。一度しかない人生を皆さんで楽しみましょう。

目標時間 3分

脳活性化部位

問題  
7

## 数字ブロック

出典／いきいき脳トレクラブ

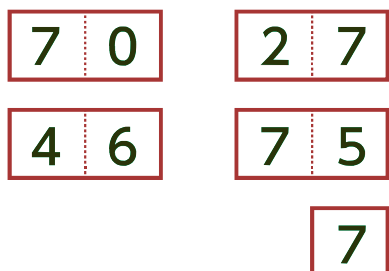
## 中級

数字ブロックを正しい位置にはめ込んで、式を完成させてください。

$$\begin{array}{r} (1) \quad \begin{array}{|c|c|c|c|} \hline 1 & 2 & & \\ \hline 5 & & & 8 \\ \hline + & & 2 & \\ \hline \end{array} \end{array}$$

答 9 4

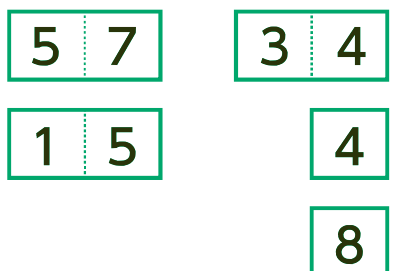
数字ブロック



$$\begin{array}{r} (2) \quad \begin{array}{|c|c|c|c|} \hline & & 3 & \\ \hline 4 & & & 6 \\ \hline + & 2 & 8 & \\ \hline \end{array} \end{array}$$

答 8 7

数字ブロック

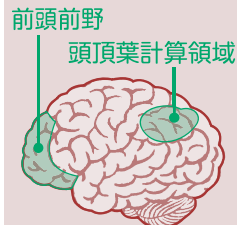


〈解説〉

数字の組み合わせの条件を考えてみてください。

目標時間 計4分

脳活性化部位



問題  
8

## 水族館のクロスワード

出典／おやべ脳トレクラブ

中級

タテ、ヨコ、ナナメにたどって8文字、7文字、5文字の水中生物をみつけてください。

|   |   |   |                                                                                   |                                                                                   |   |   |   |
|---|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| も | ど | じ | ょ                                                                                 | う                                                                                 | み | ひ | す |
| く | す | こ | ま                                                                                 | ぐ                                                                                 | ろ | ら | ず |
| ず | る | ず | み                                                                                 | す                                                                                 | ん | そ | き |
| が | め | く |  | も                                                                                 | す | う | け |
| に | い | ら | さー                                                                                | る                                                                                 | え | だ | っ |
| み | か | ぐ | め                                                                                 |  | び | か | ほ |
| ず | ん | い | か                                                                                 | だ                                                                                 | め | つ | う |
| き | か | た | ち                                                                                 | う                                                                                 | お | お | み |

① 8文字

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

② 7文字(6枠)

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

③ 5文字

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |



〈解説〉

8文字と7文字の魚が難しいかも。

目標時間 計3分

脳活性化部位

前頭前野

言語理解野

問題  
9

## 夏の風物詩

出典／いみず脳トレクラブ

中級

リストから選んで、に言葉を入れて詩を完成させてください。① 暗<sup>くら</sup>がりの天<sup>てん</sup>地<sup>ち</sup>に響<sup>ひび</sup>く  かな

シュルシュルと上ってゆくよ

② 夏<sup>なつ</sup>バテに  を食<sup>た</sup>べて財<sup>さい</sup>布<sup>ふ</sup>バテ

この暑気払いは高くなったねー

③ 鳴<sup>な</sup>くセミより、鳴<sup>な</sup>かぬ  が身<sup>み</sup>を焦<sup>こ</sup>がす

この灯では短冊は焦がせません

④  オールを漕<sup>こ</sup>いで渡<sup>わた</sup>りたい

夜空にボートを浮かべ、ロマンチックですね

⑤ 閑<sup>しず</sup>けさや 花<sup>はな</sup>火<sup>び</sup>消<sup>き</sup>えたる あとの 

夏の夜空、北斗七星を探そうかな?

⑥  や つるべ取<sup>と</sup>られて もら<sup>み</sup>ひ水

夏の花の代表的存在、夏休みの観察でもお馴染み

リスト

天の川  
蛍  
朝顔星  
うなぎ  
花火

〈解説〉

詩から情景をイメージして答えましょう。

目標時間 計3分

脳活性化部位

前頭前野

言語理解野



問題  
10

中級

## 食の2択クイズ

出典／富山いきいき脳トレクラブ

AとBのうち、正しい方に○をつけてください。

- ① 次の2種類の豆類で、成熟して「グリーンピース」となるのは？

A 枝豆 B さやエンドウ

- ② カキ(牡蠣)の「生食用」と「加熱用」は何が違うのか？

A 捕れた海域 B 捕れてからの日数

- ③ 毎月「ショートケーキの日」があるそうですが、それは何日？

A 15日 B 22日

- ④ ジャガイモの食用にするイモは、本来植物のどの部分？

A 茎 B 根

- ⑤ 「冷や奴」のおいしい季節、ところで豆腐には「木綿ごし」と「絹ごし」がありますが、「絹ごし豆腐」とよばれるのは？

A 製造過程で絹の布でこしているから  
B 絹は使っていないが、ツルっとした食感だから

〈解説〉

知ってそうで知らない食の常識問題です。常識をもつことはなかなか難しいですね。

目標時間 計4分

脳活性化部位

前頭前野

言語理解野

問題  
11

中級

## ことばの組立

出典／いきいき脳トレクラブ

リストから選んで空欄に一文字を入れてください。ただし、①～⑧の空欄には、それぞれ同じ文字が入り、左から読んで3つの言葉ができます。また、①～⑧を順に読むとある文になります。

①

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| く |   | ん |   |
| あ |   | ぱ | ん |
|   | ん | か | い |

②

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| ほ |  | ね |  |
| い |  | ね |  |
| か |  | し |  |

③

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | ず | な |   |
| あ |   | な | い |
| と |   | ど |   |

④

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| た |   | ん |   |
|   | ん |   | く |
| お |   | ぎ | り |

⑤

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   |   | る |   |
| み | ち |   | さ |
| こ |   | さ | ん |

⑥

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| と |   | い |   |
| か |   | あ | げ |
|   | い | お | ん |

⑦

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| さ |   | う |   |
| さ | っ |   | く |
|   | く | た | つ |

⑧

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  | た |   |   |
|  | き |   | き |
|  | そ | つ | き |

リスト

う ん に き そ く げ ら

〈解説〉

ゆっくりと着実に考えて答えを探しましょう。

目標時間 計4分

脳活性化部位

前頭前野

言語理解野

側頭連合野



問題  
12

上級

## 二字熟語

出典／くろべ脳トレクラブ

矢印にしたがって読むと二字熟語になるように□に漢字一字を入れてください。

① 一  
↓  
毎 → □ → 年  
↓  
酌

② 消  
↓  
撃 → □ → 黙  
↓  
殿

③ 奇  
↓  
配 → □ → 然  
↓  
数

④ 低  
↓  
風 → □ → 称  
↓  
説

⑤ 備  
↓  
貯 → □ → 積  
↓  
熱

⑥ 優  
↓  
超 → □ → 冬  
↓  
境

⑦ 一  
↓  
弾 → □ → 裸  
↓  
腰

⑧ 熱  
↓  
発 → □ → 気  
↓  
騒



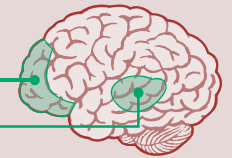
〈解説〉  
作者が熟考してつくった脳トレ問題のようです。  
結構難しいです。

目標時間 計5分

## 脳活性化部位

前頭前野

言語理解野

問題  
13

上級

## 記号の計算

出典／福岡いきいき脳トレクラブ

△○□◇に入る数字を教えてください。  
ただし、△○□◇はすべての式に共通で、どれも素数です。

①  $\triangle + \bigcirc + \diamond = 19$

②  $\triangle \times \square - \bigcirc = 16$

③  $\bigcirc \times \square - \triangle \times \diamond = 2$

④  $\diamond - \bigcirc + \square = 13$

⑤  $\triangle \times \bigcirc - \diamond = 4$

答

△ =

○ =

□ =

◇ =



〈解説〉

まずは記号の数を減らして式を組み立ててみましょう。記号がすべて素数であることを意識すると答えが絞られてきます。

目標時間 計7分

## 脳活性化部位

前頭前野

頭頂葉計算領域



# 問題 14 上級

## 2つの単語

出典／となみ野脳トレクラブ

例を参考にして、□にひらがなを入れて2つの単語をつくってください。

【例】すい ど う ろ

【例】すいどう・どうろ

- ① れい   へい
- ② げん     すう
- ③ ね   ま
- ④ と     ぐち
- ⑤ こう     そう
- ⑥ いぐ     み
- ⑦ す     すみ
- ⑧ そう     せつ
- ⑨ のう     んど

\_\_\_\_\_ .

\_\_\_\_\_ .

\_\_\_\_\_ .

\_\_\_\_\_ .

\_\_\_\_\_ .

\_\_\_\_\_ .

\_\_\_\_\_ .

\_\_\_\_\_ .

\_\_\_\_\_ .



〈解説〉

答えは複数あります。余裕があれば別の答えもみつけてみましょう。

目標時間 7分

脳活性化部位

前頭前野

言語理解野



### 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 | 0766-74-1800 | 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  |
| 富山  | 富山いきいき脳トレクラブ | 076-469-4138 |     |              |               |
| 高岡  | いきいき脳トレクラブ   | 0766-21-7883 |     |              |               |
|     | 福岡いきいき脳トレクラブ | 0766-64-5038 |     |              |               |

問題14: 【例】①れいわ・わへい②げんてん・てんすう③ねて・こま④とやま・やまぐち⑤こうえん・えんそう⑥いへすり・すりみ⑦すいか・いかすみ⑧そうめん・めんせつ⑨のうとれ・とれんど

問題13:  $\triangle=3$   $\square=5$   $\diamond=7$   $\square=11$

問題12: ①晩②沈③偶④俗⑤蓄⑥越⑦丸⑧狂

問題11: ①②③④⑤⑥⑦⑧

問題10: ①B②A③B④A⑤B

問題9: ①花火②うなぎ③蛍④天の川⑤星⑥朝顔

問題8: ①ひらそうだかつお②きんぐさーもん③するめいか、もくずがに

問題7: ①青森②埼玉③岐阜④京都

問題6: ①ねぶた祭②秩父夜祭③高山祭④祇園祭

問題5: ①かないあんぜん②ごこくほうじょう③えきびょうたいさん

問題4: ①三重県②有田焼③浅草寺④奈良県⑤新潟県⑥偕楽園⑦高知県⑧宝飾加工⑨埼玉県⑩モネの池

問題3: ①2・3②3・7③1・8④4・6⑤7・9⑥5・6⑦3・5⑧6・8⑨5・7

問題2: ①あかしやき②かいじゅう③わだかみ④ふくぐろ⑤こうてん⑥くもりぞら⑦なまけもの⑧えこひいき

問題1: ①あかしやき②かいじゅう③わだかみ④ふくぐろ⑤こうてん⑥くもりぞら⑦なまけもの⑧えこひいき

