



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
重度障害者施設あゆみの郷

施設長 田淵 英一
(医師・医学博士)

現代はコンピュータの普及により、情報があふれ、情報の収集・取捨選択に追われる一方で、経験不足から現実とIT(仮想)社会とのギャップが生じやすくなっています。これは、子供たちや学生だけでなく大人も同様の傾向にあるかと思われます。

現実と仮想(空想)のギャップは誰にでもあります。というのも、私たちの脳は、感覚情報(見る、聞く等)を基に現実の世界を脳内で再現して理解しています。このため、人間は色々な錯覚を起こすのですが、このギャップをなるべく小さくしておかないと、現実と仮想の区別ができなくなる危険性が高くなります。コンピュータの進歩により、仮想空間が氾濫している現代は、人間が創り出した世界でありながら、人間にとって問題の多い環境になっているのです。

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、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ページ下に記載してあります。

問題
1

春の花

出典/脳トレ立山

初級

春の花の名前が上下左右斜めに隠れています。すべて探して線で結んでください。残った5文字を組み合わせてできる五字熟語を教えてください。

束	収	シ	ス	コ	ロ	ア
ツ	ツ	ジ	バ	ズ	ナ	ヤ
ナ	デ	シ	コ	ザ	ラ	メ
ハ	ナ	ミ	ズ	キ	ク	ン
プ	ツ	リ	ー	ユ	チ	ラ

残った文字でできる言葉

--	--	--	--	--

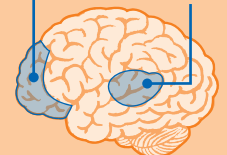


〈解説〉
まずは簡単な脳トレ問題から。気楽に解きましょう。

目標時間 1分

脳活性化部位

前頭前野
言語理解野

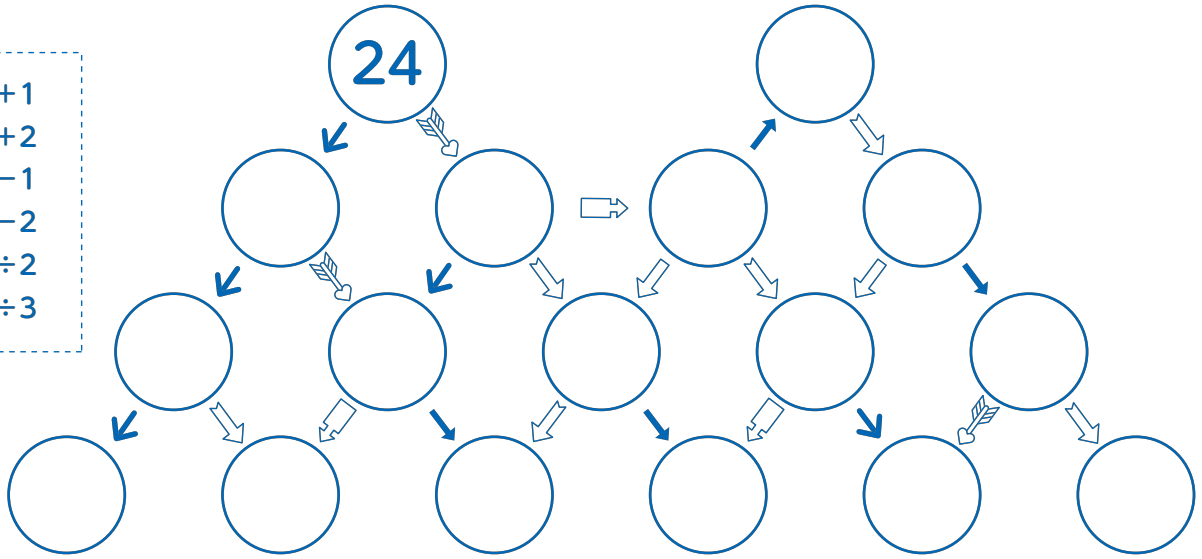
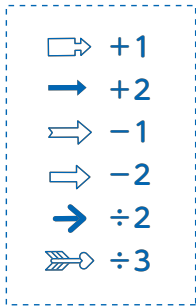


問題
2
初級

矢印で計算

出典/いみず脳トレクラブ

左上の矢印ごとの計算方法に従って、すべての○に数字を入れてください。



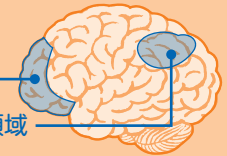
〈解説〉
加減乗除だけなので計算そのものは簡単ですが、完成までに意外と時間がかかります。

目標時間 3分

脳活性化部位

前頭前野

頭頂葉計算領域



問題
3
初級

共通するあるものとは？

出典/福岡いきいき脳トレクラブ

10個の言葉が並んでいます。それぞれの言葉に共通するものを教えてください。

- | | |
|-----------|----------|
| ① セブンイレブン | ② ツーステップ |
| ③ 天婦羅 | ④ エイトマン |
| ⑤ ワンピース | ⑥ ファイブドア |
| ⑦ シックスパック | ⑧ スリーサイズ |
| ⑨ オロナイン軟膏 | ⑩ フォーク |



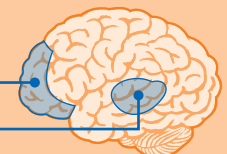
〈解説〉
勘のいい方はすぐに見つかるでしょう。

目標時間 1分

脳活性化部位

前頭前野

言語理解野



問題
4

あさひ舟川 春の四重奏

出典／いみず脳トレクラブ

初級

富山県朝日町舟川べりから見える春の四重奏を選んでください（順不同）。

① 岩場山岳



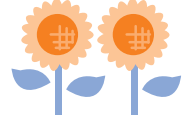
② 雪化粧の山脈



③ 新緑山並み



④ ひまわり



⑤ コスモス



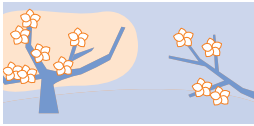
⑥ 菊



⑦ 菜の花



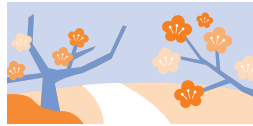
⑧ 梨畑



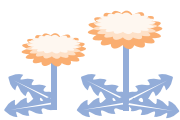
⑨ 桜並木



⑩ 梅林



⑪ たんぽぽ



⑫ かたくり



⑬ チューリップ



⑭ すみれ





〈解説〉
私は知らなかったのですが、あさひ舟川の春の四重奏は全国的に有名だそうですね。

目標時間 1分

脳活性化部位



問題
5

共通点さがし

出典／おやべ脳トレクラブ

初級

すべての言葉に共通するものを見つけてください。

① ぐち・わか・なし・と・がた・おか

ヒント：都道府県

答え

② 焼き芋・クロスランド・後谷・横着・明かり

ヒント：夢にはないと考えられているもの

答え

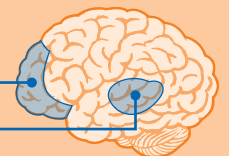


〈解説〉
よ〜く考えて答えましょう。

目標時間 各問1分

脳活性化部位

前頭前野
言語理解野



問題
6

穴埋め計算

出典／富山いきいき脳トレクラブ

初級

枠内の数字4つのうち3つを使って計算式を成立させてください。
使わなかった数字を()に書いてください。

① $\square + \square - \square = 3$ 答()
6, 4, 3, 2

② $\square - \square + \square = 5$ 答()
8, 7, 3, 1

③ $\square \times \square - \square = 7$ 答()
2, 3, 5, 10

④ $\square \div \square + \square = 9$ 答()
3, 6, 7, 14

⑤ $\square \div 3 \times \square = \square$ 答()
6, 7, 9, 14



〈解説〉
コツがあるので、初めての方は少し時間がかかるかもしれませんが。

目標時間 全問で5分

脳活性化部位

前頭前野
頭頂葉計算領域



問題
7

四字熟語

出典／いきいき脳トレクラブ

中級

四字熟語になるように1～10に漢字を入れてください。

A $\begin{matrix} & 6 & 9 & \\ \square & \square & \square & \square \\ \text{十} & & & \text{昔} \end{matrix}$

F $\begin{matrix} 7 & & 7 & \\ \square & \text{業} & \square & \text{得} \end{matrix}$

B $\begin{matrix} 8 & & & 4 \\ \square & \text{器} & \text{晚} & \square \end{matrix}$

G $\begin{matrix} 1 & 1 & & 10 \\ \square & \square & \text{流} & \text{転} \end{matrix}$

C $\begin{matrix} 2 & & 3 & \\ \square & \text{進} & \square & \text{歩} \end{matrix}$

H $\begin{matrix} 5 & & 9 & 10 \\ \square & \text{機} & \square & \square \end{matrix}$

D $\begin{matrix} 8 & & 4 & \\ \square & \text{願} & \square & \text{就} \end{matrix}$

I $\begin{matrix} & 5 & & 5 \\ \square & \text{以} & \text{伝} & \square \end{matrix}$

E $\begin{matrix} 7 & & 7 & \\ \square & \text{縄} & \square & \text{縛} \end{matrix}$

J $\begin{matrix} 1 & 6 & 3 & 2 \\ \square & \square & \square & \square \end{matrix}$

答
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

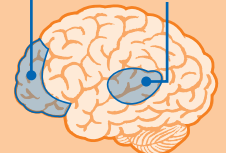


〈解説〉
中学校・高校で習った四字熟語ですが、忘れていた方は思い出しましょう。

目標時間 2分

脳活性化部位

前頭前野
言語理解野



問題
8

中級

連想クイズ

出典／氷見きときと脳トレクラブ

前後の言葉に関連する言葉をリスト内の言葉から選んで書いてください。

— ダイヤモンド —	① <input type="text"/>	—	② <input type="text"/>	—	③ <input type="text"/>
④ <input type="text"/>	—	⑤ <input type="text"/>	—	⑥ <input type="text"/>	— 中学校
⑦ <input type="text"/>	— ゴール —	—	決勝点	—	⑧ <input type="text"/>
— 旗 —	⑨ <input type="text"/>	—	⑩ <input type="text"/>	—	地球

リスト 学校 サッカー 観客 劇場 太陽 日の丸 優勝 運動会 野球 音楽

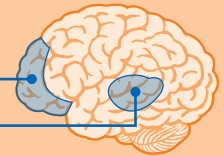


〈解説〉
言葉から連想されるイメージから答えを探し出しましょう。

目標時間 5分

脳活性化部位

前頭前野
言語理解野



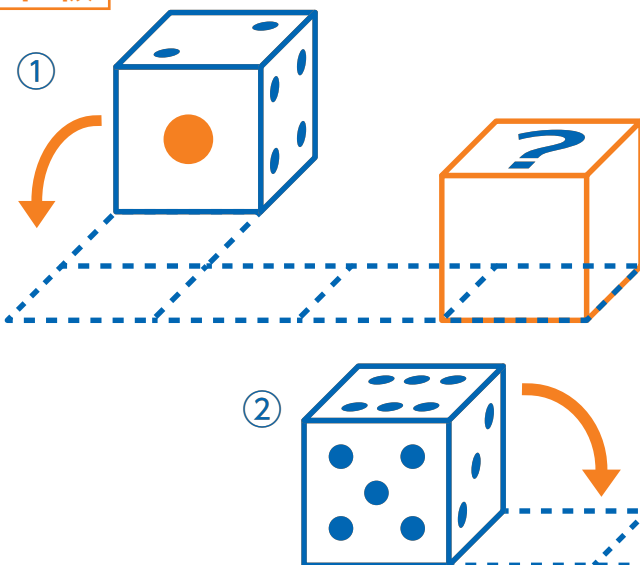
問題
9

中級

転がるサイコロ

出典／いきいき脳トレクラブ

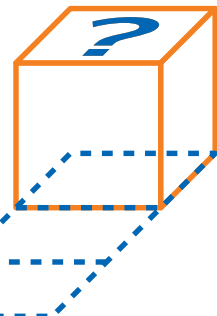
サイコロを図のように転がしたとき、上面(?)の数を答えてください。



答え

① <input type="text"/>	② <input type="text"/>
------------------------	------------------------

サイコロは表裏をたすと「7」になります。

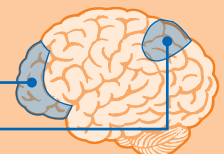


〈解説〉
簡単そうですが、転がるサイコロをイメージできないと、いつまでも答えが出てきません。

目標時間 各問1分

脳活性化部位

前頭前野
頭頂連合野



問題
10
中級

共通する漢字

出典／くろべ脳トレクラブ

縦横の三字熟語に共通する漢字1字を空きマスに入れてください。

① 人
赤 □ 巾
税

② 外
中 □ 炎
炎

③ 出
一 □ 散
金

④ 河
経 □ 薬
湖

⑤ 総
逆 □ 名
揮

⑥ 副
耳 □ 科
腔

⑦ 空
切 □ 物
感

⑧ 岩
絵 □ 紙
県

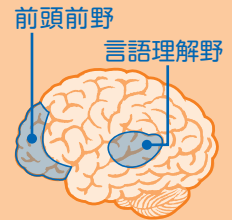
⑨ 高
夏 □ 袋
駄



〈解説〉
どこかのパーツの漢字ばかりです。

目標時間 全問で3分

脳活性化部位



問題
11
中級

都道府県名と都市名

出典／となみ野脳トレクラブ

①～⑨の問題にそれぞれ答えてください。

- ① 「奈」のつく都道府県をすべて答えてください。【2つ】
- ② 「愛」のつく都道府県をすべて答えてください。【2つ】
- ③ 「城」のつく都道府県をすべて答えてください。【2つ】
- ④ 「大」のつく都道府県をすべて答えてください。【2つ】
- ⑤ 「岡」のつく都道府県をすべて答えてください。【3つ】
- ⑥ 数字がつく都道府県をすべて答えてください。【4つ】
- ⑦ 「山」のつく県庁所在地をすべて答えてください。【6つ】
- ⑧ 「戸」のつく県庁所在地をすべて答えてください。【2つ】
- ⑨ 都道府県庁所在地と都道府県名が違う市区名をすべて答えてください。【19市区】



〈解説〉
地名の問題ばかりです。答えるのが好きな方が多いかと思います。

目標時間 全問で5分

脳活性化部位



問題
12
上級

マグロの数え方

出典／福岡いきいき脳トレクラブ

マグロは、姿や形によって数え方が異なります。数え方を枠内から選んで教えてください。

- | | | | |
|---------------|--------------------------|-----------|--------------------------|
| ① 縦1 / 4切 | <input type="checkbox"/> | ② 背 腹 | <input type="checkbox"/> |
| ③ 薄く切ったもの | <input type="checkbox"/> | ④ きり身 | <input type="checkbox"/> |
| ⑤ ブロック | <input type="checkbox"/> | ⑥ 生きているもの | <input type="checkbox"/> |
| ⑦ 頭や尾が付いているもの | <input type="checkbox"/> | | |

匹 本 丁 節(ふし) 塊(ころ) 冊 切

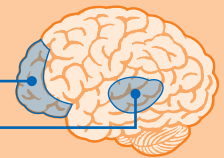


〈解説〉
マグロは、日本人にとって最も身近な魚の一つです。
こんなに色々な数え方があるんですね。

目標時間 全問で3分

脳活性化部位

前頭前野
言語理解野



問題
13
上級

共通する語句

出典／富山いきいき脳トレクラブ

ヒントを参考にして、前後の言葉に共通する語句を空欄に書いてください。

- | | | |
|---|--|---|
| ①
腹 → <input type="text"/> → 台
腕 → <input type="text"/> → 回り
ヒント：漢字2文字 | ②
草 → <input type="text"/> → 鼻
肉 → <input type="text"/> → 虫
ヒント：ひらかな3文字 | ③
青 → <input type="text"/> → ジュース
ひめ → <input type="text"/> → あめ
ヒント：ひらかな3文字 |
|---|--|---|

- | | |
|---|--|
| ④
レジャー → <input type="text"/> → ベルト
マーク → <input type="text"/> → カバー
ヒント：カタカナ3文字 | ⑤
絵描き → <input type="text"/> → 番組
童 → <input type="text"/> → 合戦
ヒント：漢字1文字 |
|---|--|

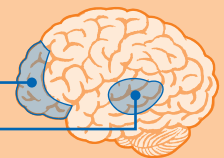


〈解説〉
簡単そうで、なかなか難しいです。
ゆっくり考えましょう。

目標時間 各問2分

脳活性化部位

前頭前野
言語理解野



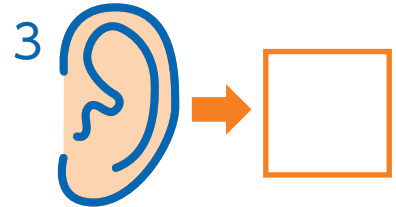
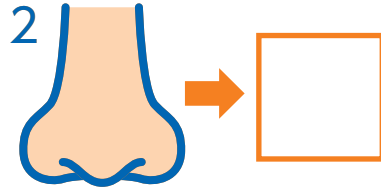
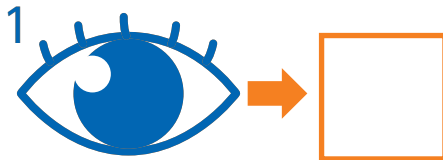
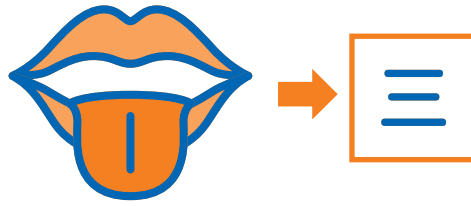
問題
14
上級

五感トンチ

出典／脳トレ立山

例を参考にして、□に漢数字を入れてください。

例



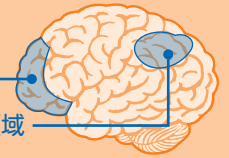
〈解説〉

上級問題です。答えを見ないで、ゆっくりと時間をかけて自力で答えを見つけ出しましょう。

目標時間 5分

脳活性化部位

前頭前野
頭頂葉計算領域



いきいき脳トレリーダー養成講座 受講生募集

令和3年度は魚津市で開催！

日時 8/27、9/10、10/15・22、12/10
金曜日、午前10時～正午、
(この他に11月に現地実習1回、全7回)

会場 富山県新川文化ホール(魚津市)

受講料 2,000円(テキスト代2冊含む)

対象 県内在住の概ね60歳以上の方で、修了後、魚津市または県内11市町の脳トレクラブにおいて脳トレニングの普及活動(ボランティア)のできる方。

定員 20名

講師 重度障害者施設 あゆみの郷
施設長 田淵 英一氏(医師・医学博士)

締切 8月6日(金)

問い合わせ先 県いきいき長寿センター

県内脳トレクラブ一覧

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。なんと脳トレクラブが新たに加わりました。

市町村	名称	連絡先
富山	富山いきいき脳トレクラブ	076-436-0352
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	0766-64-5885
氷見	氷見きときと脳トレクラブ	0766-74-1800
黒部	くろべ脳トレクラブ	076-432-6010
砺波	となみ野脳トレクラブ	0763-32-0294
小矢部	おやべ脳トレクラブ	0766-67-8611
射水	いみず脳トレクラブ	0766-52-5190
立山	脳トレ立山	076-463-3356
滑川	滑川キラリン脳トレクラブ	076-475-7000
上市	上市つるぎ脳トレクラブ	076-473-9300
南砺	新 なんと脳トレクラブ	090-2120-3794

問題9: ①4 ②1
問題10: ①頭 ②耳 ③目 ④口 ⑤指 ⑥鼻 ⑦腹 ⑧手 ⑨足
問題11: ①奈良、神奈川 ②愛知、愛媛 ③宮城、茨城
④大阪、大分 ⑤岡山、福岡、静岡
⑥三重、千葉、東京、京都
⑦富山、山形、和歌山、岡山、山口、松山 ⑧神戸、水戸
⑨札幌市、盛岡市、仙台市、水戸市、宇都宮市、前橋市、
さいたま市、新宿区、横浜市、金沢市、甲府市、名古屋、
津市、大津市、神戸市、高松市、松江市、高松市、那覇市
問題12: ①丁 ②節 ③冊 ④切 ⑤塊 ⑥匹 ⑦本
問題13: ①時計 ②だんご ③りんご ④シート ⑤歌
⑩太陽
問題14: ①四(視し算) ②九(嗅きゆう覚) ③兆(聴ちよ覚)

問題8: ①野球 ②観客 ③劇場 ④音楽 ⑤運動会 ⑥学校 ⑦サッカー ⑧優勝 ⑨日の丸 ⑩太陽
問題9: ①生 ②日 ③月 ④成 ⑤心
問題10: ①6 ②8 ③10 ④14 ⑤9
②色(黄・黒・白・茶・赤)
問題11: ①やま
問題12: ②7 ③9 ④13
問題13: 数字「11」～「10J」
問題14: コナ収束
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

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