



〈監修〉
社会福祉法人 秀愛会
障害者入所施設・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

微生物と人間との関係

地球最古の生物は、微生物(ウイルス)と考えられていて、ウイルスは、遺伝子と膜で形成された最もシンプルな生物または生物の原型です。私たち人間も、このウイルスから進化したと考えられています。

これまでの地球の歴史の中で、多種多様な生物が進化の過程で生まれ、繁栄と絶滅を、そして生物種間での捕食者と非捕食者を繰り返してきました。現代では、人間が全生物界の頂点に立っていますが、たった1種類の微生物に右往左往しているほどですから、この一人勝ちの状況が、あと何年続くかもわかりません。それ以前に、戦争や領土の奪い合いで自滅する可能性もあります。

今年はオリンピックが開催され、国の威信をかけて戦うアスリートの姿に世界中の人々が感動し、異国間の交流も少しずつ増えてきました。私は、これからの人間の生き方を考える良い機会になったと感じました。

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

魚の計算

出典/おやべ脳トレクラブ

ひらがなを漢字にしてから、□に漢字を入れて等式を完成させてください。

① あゆ + ぶり - 2 × さかな =

② いわし - さかな + てん =

③ こい + たら = 2 × さかな +

④ ひゃく - いち + きゅうじゅうろく =



〈解説〉

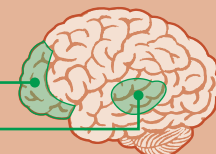
問題に書いてある通りに答えてください。
答えは、意味のある二字漢字になります。

目標時間 各問20秒

脳活性化部位

前頭前野

言語理解野



問題
2

熟語の組み立て

出典／いきいき脳トレクラブ

初級

リスト内の漢字をすべて使って、三字、四字、五字熟語を①と②に1つずつつくってください。

①	悪	井	井	会	苦	勘
	闘	端	定	戦	戸	議

②	皮	欠	五	全	百	算
	無	歩	完	十	用	歩

3字熟語

4字熟語

5字熟語

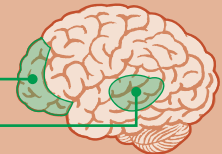


〈解説〉
答えの熟語が一つ見つかり、ゴールが見えてきます。

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
3

計算と仲間探し

出典／氷見きときと脳トレクラブ

初級

各計算式の答えを書いてください。
次に、答えが同じものを選んで下の枠に書いてください。

- ① $5+6+3=$ ② $9-3+4+9=$ ③ $0.8 \times 5+7=$ ④ $0.6+1.2+0.3=$
 ⑤ $21-7+3=$ ⑥ $2 \times 6+1=$ ⑦ $48 \div 6 \times 2-2=$ ⑧ $\sqrt{100}=$
 ⑨ $(47+52) \div 9=$ ⑩ $(45-9) \div 3=$ ⑪ $2 \div 10 \times 9+0.3=$
 ⑫ $125 \div 5-7-3=$ ⑬ $28-7-4=$ ⑭ $7-10+13=$ ⑮ $12-5+6=$
 ⑯ $3^3-5=$ ⑰ $3 \times 8-3=$ ⑱ $64 \div 8 \div 2+7=$ ⑲ $41-13-6=$
 ⑳ $72 \div 9+11=$ ㉑ $\sqrt{9} \times \sqrt{16}+3=$ ㉒ $9-3+6=$ ㉓ $5+6+7-1=$
 ㉔ $82-29-32=$ ㉕ $7+6+9=$

□と□ □と□ □と□と□ □と□ □と□と□
 □と□と□ □と□ □と□ □と□ □と□ □と□

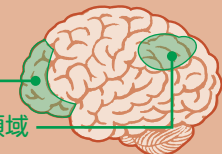


〈解説〉
問題数が25もあるので、
焦らず確実に答えていきましょう。

目標時間 5分

脳活性化部位

前頭前野
頭頂葉計算領域



問題
4

初級

クラゲ探し

出典/いみず脳トレクラブ

同じクラゲのイラストが3組あります。探してください。



〈解説〉

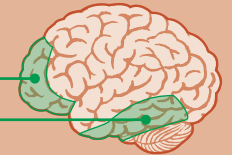
かわいいクラゲがたくさんいます。楽しみながら探してください。ただ、私はどうも実物のクラゲは苦手です。

目標時間 2分

脳活性化部位

前頭前野

側頭連合野



問題
5

中級

動物ことわざクイズ

出典/福岡いきいき脳トレクラブ

下のリストから選んで動物の名前を□に入れてください。

- | | |
|---------------------|---------------|
| ① □ 登り | ⑧ 掃き溜めに□ |
| ② □ 呑みにする | ⑨ 夫婦喧嘩は□も食わない |
| ③ □ の手も借りた | ⑩ 臭いものに□がたかる |
| ④ □ の頭も信心から | ⑪ 泣きっ面に□ |
| ⑤ □ の目に水見えず人の目に空見えず | ⑫ 暗がりから□を引きだす |
| ⑥ □ 知恵 | ⑬ 井の中の□大海を知らず |
| ⑦ □ を読む | ⑭ 腐っても□ |

リスト 蛙 鯖 蠅 鶴 鰻 鯛 蜂 猫 鵪 牛 猿 魚 鯛 犬



〈解説〉

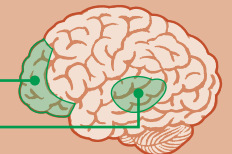
日本には、古来より動物のことわざが多くあります。動物が私たちの生活に密接に関わっていたことが伺えます。

目標時間 3分

脳活性化部位

前頭前野

言語理解野



問題
6

四則計算 (+、-、×、÷)

出典/となみ野脳トレクラブ

中級

□に四則計算の記号を入れて計算式を完成させてください。

① 20 □ 8 □ 2 = 36

⑥ 8 □ 5 □ 4 = 10

② 18 □ 2 □ 3 = 6

⑦ 16 □ 4 □ 10 = 14

③ 24 □ 10 □ 8 = 22

⑧ 21 □ 9 □ 8 = 22

④ 8 □ 6 □ 7 = 7

⑨ 23 □ 10 □ 2 = 18

⑤ 32 □ 16 □ 2 = 0

⑩ 6 □ 5 □ 12 = 42



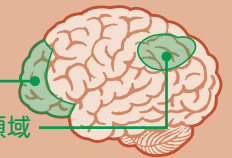
〈解説〉
四則計算は、計算の基礎なので全問正解しましょう。

目標時間 2分

脳活性化部位

前頭前野

頭頂葉計算領域



問題
7

都道府県名クイズ

出典/くろべ脳トレクラブ

中級

問1 □に都道府県名をひらがなで入れて、しりとりを完成させてください。

①

やまなし → □□□□ → □□□

わかやま

②

ながさき → □□□□ → □□□

□□ → □□□□ → □□□□

わかやま

問2 動物の漢字が入っている県名4つを書き出してください。

①

□□□□

②

□□□□

③

□□□□

④

□□□□□□



〈解説〉
よく考えると出てきます。すべて自力で答えましょう。

目標時間 全問で5分

脳活性化部位

前頭前野

言語理解野



問題
8

中級

答えが10の計算式

出典/脳トレ立山

四則計算(+、-、×、÷)の記号を□に入れて、答えが10になるようにしてください。

【例】 $5 \square 9 \square 5 \square 7 = 10 \rightarrow 5 \times 9 - 5 \times 7 = 10$

- ① $5 \square 4 \square 2 \square 5 = 10$
- ② $1 \square 2 \square 4 \square 2 = 10$
- ③ $9 \square 3 \square 4 \square 3 = 10$
- ④ $3 \square 6 \square 2 \square 4 = 10$
- ⑤ $4 \square 3 \square 1 \square 1 = 10$



〈解説〉

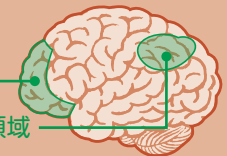
色々な組み合わせがありますが、答えとなる記号の組み合わせは1組だけです。ただし、④は答えが2つあります。

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
9

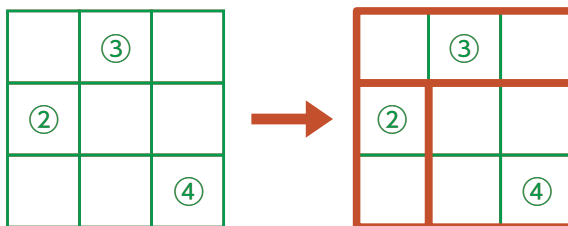
中級

四角形クイズ

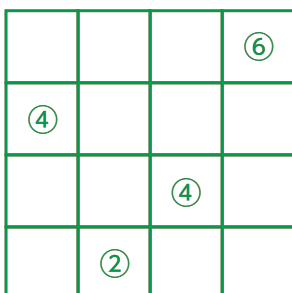
出典/富山いきいき脳トレクラブ

正方形を4×4または5×5分割にしました。例を参考に、分割された小さい正方形を数字が書かれている個数になるようにそれぞれ四角形にして、正方形を分けてください。

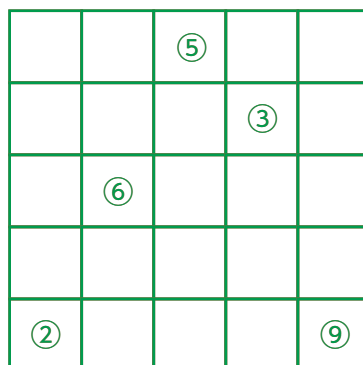
【例】



【問1】



【問2】



〈解説〉

幾何学図形の理解が必要になります。そのため、理数系脳の方は得意で、文系脳の方は苦手な問題かもしれません。

目標時間 5分

脳活性化部位

前頭前野

側頭連合野



問題
10
中級

病気・薬のことわざ

出典/いみず脳トレクラブ

□に言葉を入れてことわざを完成させてください。

① 風邪は□病の元

⑤ 薬より□

② 一に看病 二に□

⑥ 青葉は□の薬

③ 医者薬も□加減

⑦ 早寝早□病知らず

④ 薬も過ぎれば□になる

⑧ 良薬は口に□し



〈解説〉

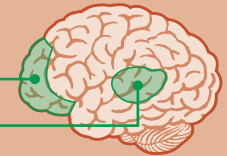
太古より、人類は病気に悩まされてきました。現代では、医学の進歩により、病気で簡単に死ぬことはかなり稀になりました。

目標時間 3分

脳活性化部位

前頭前野

言語理解野



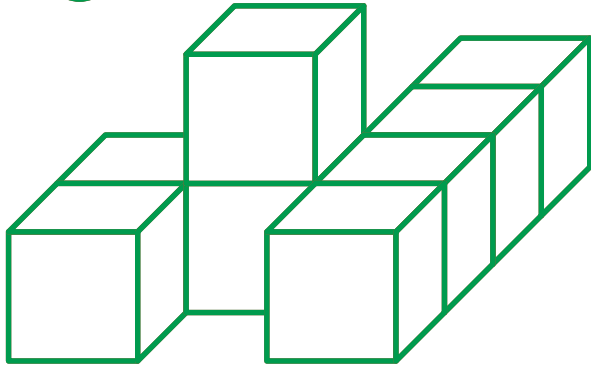
問題
11
中級

ブロックの面数

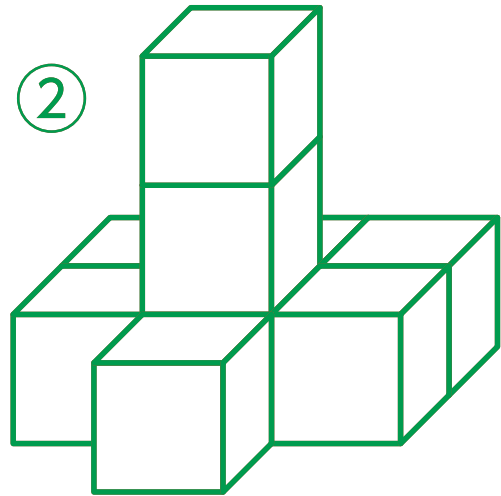
出典/いきいき脳トレクラブ

ブロックの表面にカースプレーをかけました。色がつかないブロック面はそれぞれいくつありますか。

①



②



〈解説〉

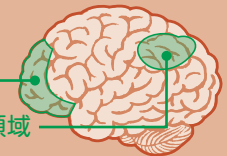
適当に計算すると間違えます。よ〜く考えて答えを書いてください。

目標時間 2問で5分

脳活性化部位

前頭前野

頭頂葉計算領域



問題
12

体部位の比喩

出典／富山いきいき脳トレクラブ

中級

空欄には、体の部位が入ります。下の枠から選んで□に入れてください。

- ① 任務を果たし、□の荷が下りた。
- ② 先生の忠告に□を傾けた。
- ③ 後ろ□を指されるようなことをしてはいけない。
- ④ 買いすぎて、予算から□が出た。
- ⑤ 失礼がないよう、□が酸っぱくなるほど注意した。
- ⑥ 甘い物には、□がない。
- ⑦ お金を貯めるため、□に火をともしように働く。
- ⑧ 彼の歴史に対する造詣の深さには、□を巻く。

足、目、耳、爪、口、肩、舌、指

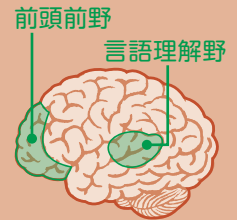


〈解説〉

比喩は、文章をそのまま理解しようとする、おかしな文章になったり、意味が通じなかったりしますが、それぞれ“云われ”があります。

目標時間 全問で3分

脳活性化部位



問題
13

無意味な漢字から外来語をつくる

出典／とнами野脳トレクラブ

上級

3つの漢字の“読み”をうまくつないでカタカナ言葉をつくってください。

例 明 多 美 ビ タ ミ ン
 ミン タ ビ

- | | | | |
|---------|-----------|---------|-----------|
| ① 筋 具 配 | □ □ □ □ □ | ⑥ 賠 在 都 | □ □ □ □ □ |
| ② 理 板 杏 | □ □ □ □ □ | ⑦ 画 林 祖 | □ □ □ □ □ |
| ③ 自 茶 蓮 | □ □ □ □ □ | ⑧ 珍 和 句 | □ □ □ □ □ |
| ④ 寺 花 素 | □ □ □ □ □ | ⑨ 林 度 苦 | □ □ □ □ □ |
| ⑤ 土 留 相 | □ □ □ □ □ | ⑩ 満 亀 等 | □ □ □ □ □ |

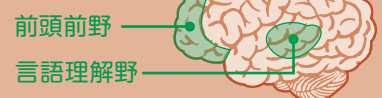


〈解説〉

漢字の意味は関係ありません。漢字の読みからカタカナ言葉をつくる問題です。柔らかく考えましょう。

目標時間 全問で5分

脳活性化部位



問題
14
上級

四字熟語を探そう

出典／脳トレ立山

ひらがなの中に四字熟語が2つ隠れています。見つけ出して漢字で書いてください。
4字熟語の読み順は、左からと決まっています。

例. こいうめきといせいうごだうい

こうめいせいだい	いきとうごう
公明正大	意気投合

①ごとうんほんねんせいむねそんう

②こひうやっがかりよんむうらちん

③ちこてさいんちかしんねょうん

④いちにもそくうさだんじもんん

⑤さしんほかうんはしっおぼんう

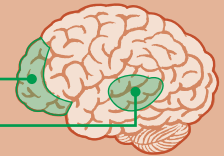


〈解説〉
皆さんの脳内の記憶が頼りです。
いくつかのひらがなを頼りに四字熟語を思い出しましょう。

目標時間 全問で5分

脳活性化部位

前頭前野
言語理解野



脳トレクラブニュース

〈富山いきいき脳トレクラブ〉

新型コロナ感染症予防に配慮しつつ、毎月1回、サンシップとやまで「いきいき友の会 脳トレサロン」が実施され、当クラブ員で講師をつとめています。毎回25名前後が参加され、問題を解いていただき、脳の活性化と認知症予防を支援しています。いずれ、参加者の中から新たな脳トレリーダー候補が育ってほしいと願っております。

〈氷見きときと脳トレクラブ〉

明るい長寿社会づくり推進機構の中央団体である長寿社会開発センターが発行する広報誌PORTA（ポルタ）の9月号に、活動紹介と問題2問、監修の田淵先生のコメント等が掲載されます。長寿社会開発センターのウェブサイトにも、PDFで掲載されていますので、ぜひご覧ください。（過去に掲載された、本県脳トレクラブの記事も見られます。）

問題1: ①鮭+鱒=占師 ②鱒+魚+てん=弱点 ③鱒+鱒=2×魚+里雪 ④百一+黒=白黒
 問題2: ③字熟語①并勘定②皮算用 ④字熟語①悪戦苦闘②完全無欠 ⑤字熟語①井戸端会議②五十歩百歩
 問題3: ①畳上段左から3番目の線を描かれたフラグ ②電宮城の真ん中の屋根の上のフラグ ③電宮城の右側の帽子を被ったフラグ
 問題4: ①7 8 14 3 2 9 18 4 2 11 5 2 13 12 23 16 2 19 2 25 10 2 22 12 2 21 17 2 24 2 2 20 6 2 15
 問題5: ①鱒 ②鮭 ③鱒 ④鱒 ⑤魚 ⑥鱒 ⑦鱒 ⑧鱒 ⑨犬 ⑩鱒 ⑪鱒 ⑫鱒 ⑬鱒 ⑭鱒
 問題6: ①20+8×2=36 ②18÷2-3=6 ③24-10+8=22 ④8+6-7=7 ⑤32-16×2=0 ⑥8×5÷4=10
 問題7: ①やまなし→しおか→かがわ→わかやま ②ながさき→さよと→とちぎ→さふ→くおか→かながわ→わかやま
 問題8: ①5×4-2×5=10 ②1×2+4×2=10 ③9÷3+4+3=10 ④3+6÷2+4=10 ⑤4×3-1-1=10
 問題9: ①目 ②耳 ③指 ④足 ⑤口 ⑥目 ⑦爪 ⑧舌
 問題10: ①万(まん) ②葉(<すい>) ③鹿(しか) ④毒(どく) ⑤養生(ようじょう) ⑥目(め) ⑦起(おき) ⑧舌(にが)
 問題11: 赤数字は色のつかない面の数
 ①1+3+2+4+2 = 12
 ②1+3+2+4+3 = 13
 ③1+3+2+4+3+3 = 16
 ④1+3+2+4+3+3+3 = 19
 ⑤1+3+2+4+3+3+3+3 = 22
 ⑥1+3+2+4+3+3+3+3+3 = 25
 問題12: ①肩 ②耳 ③指 ④足 ⑤口 ⑥目 ⑦爪 ⑧舌
 問題13: ①ハキソウ ②タリソウ ③チヤリンソ ④カスラソ ⑤アノソ
 ⑥アリソ ⑦カソ ⑧ソウソ ⑨カソ ⑩カソ
 問題14: ①さんねんむねん/残念無念 ②ほんせいそ/東奔西走 ③かんむち/厚顔無恥 ④かりよらん/百花繚乱 ⑤さんかんしんおん/三寒四温 ⑥はつほう/四方八方
 ⑦こかんむち/厚顔無恥 ⑧かりよらん/百花繚乱 ⑨さんかんしんおん/三寒四温 ⑩はつほう/四方八方

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>