



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)

身体の性差と脳の性差 パートI

近年になって漸くというべきか、遂にというべきかジェンダーレスの時代になってきました。古くから人間社会では、性器の形状の違いによって男女の区別が行われてきましたが、昔は常識や固定観念で本人も気づかずに一生を終えていた人たちが、現代になって知識・情報量の増加や多様性により、ジェンダーレスと意識するようになってきたと考えられます。

生物学的に当たり前に行われてきた雌雄判別の手法が、どうも人間には当てはまらないケースが増えてきた一方で、科学的にもそれを示唆するデータが増えています。とくに最近では、性器の形状が人格形成に関連するという報告はほとんどなくなってきました。つまり、肉体(身体)と精神・心(脳)は別であるというケースが増えてきたのです。

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ページ下に記載しております。

問題
1

初級

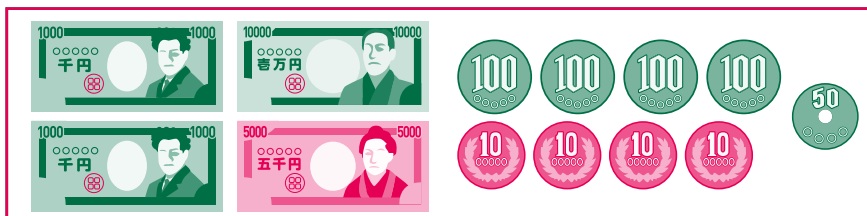
食欲の秋

出典/いみず脳トレクラブ

栗の入った食べ物をいろいろと買いました。

- ①お財布には、いくらありますか。
- ②買い物で購入した金額の合計は、いくらになりますか。
- ③お財布に残ったお金は、いくらになりますか。

お財布



① 合計
_____円

② 買物
_____円

③ 残金
_____円



〈解説〉

秋は気候がよく、様々な活動がしやすい時期ですが、兔に角、食欲がとまりません。

目標時間 計1分

脳活性化部位

前頭前野
頭頂葉計算領域



問題
2

球技スポーツ

出典／福岡いきいき脳トレクラブ

初級

下の枠内からスポーツのカタカナ名と1チームの選手数を書いてください。

	スポーツ名	人数		スポーツ名	人数
① 籠球 (ろうきゅう)			⑤ 排球 (はいきゅう)		
② 庭球 (ていきゅう)			⑥ 水球 (すいきゅう)		
③ 蹴球 (しゅうきゅう)			⑦ 卓球 (たっきゅう)		
④ 野球 (やきゅう)			⑧ 送球 (そうきゅう)		

- リスト**
- ・ハンドボール ・ウォーターポロ ・バスケットボール ・サッカー
 - ・ベースボール ・バレーボール ・テーブルテニス ・テニス
 - ・9人 ・11人 ・7人 ・1人、2人 ・7人 ・5人 ・1人、2人 ・6人、9人



〈解説〉
博識な方は、ヒントなしでも答えられるでしょう。

目標時間 計3分

脳活性化部位

前頭前野
言語理解野



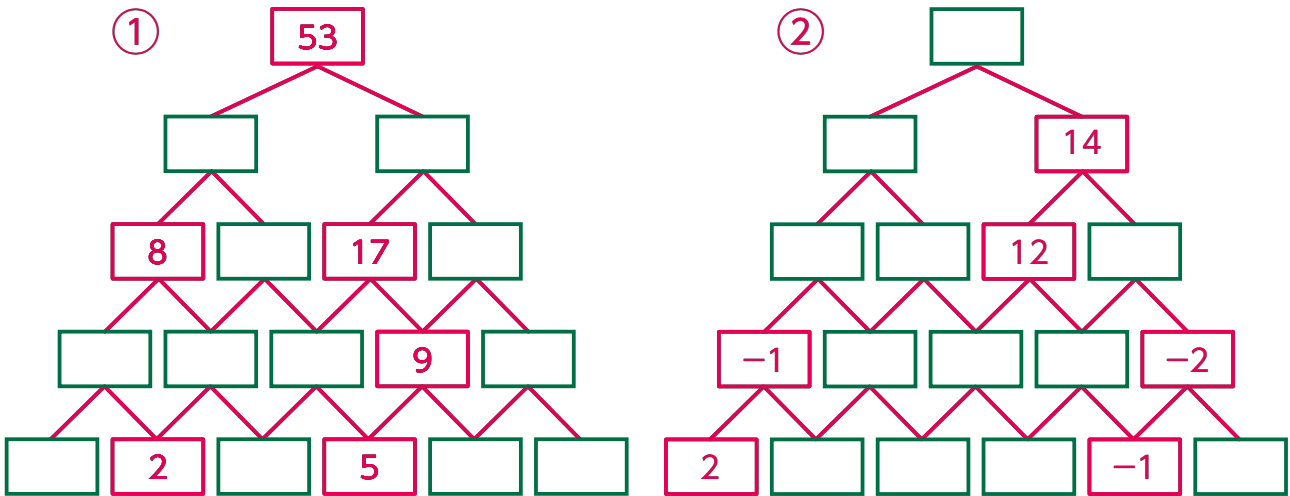
問題
3

タワー計算

出典／氷見きときと脳トレクラブ

初級

空きマスに数字を入れてタワーを完成させてください。
下段2マスの数字の合計が線で結んだ上段1マスの数字になります。



〈解説〉
当たり前ですが、足し算ができるマスから計算して、空きマスを埋めていきましょう。

目標時間 各3分

脳活性化部位

前頭前野
頭頂葉計算領域



問題
4
初級

秋の言葉遊び

出典/いみず脳トレクラブ

ひらがな、カタカナの文字を足し引きして残る文字を並び替えて秋に関する言葉をつくってください。

① ツーラン+スンプウーランウン= の秋
ヒント:先ずはウォーキングから、パークゴルフも楽しいよ!

② しゅうじつ+いんげんーしんうん= の秋
ヒント:あなたは、見に行きますか?造りますか?

③ きょくげん+しぜんよくーきげんぜん= の秋
ヒント:くまさんは冬眠に備えますが、あなたは?

④ たんしょ+どりよくーたんりよ= の秋
ヒント:秋の夜長、ページが進みますね!

⑤ うららか+いこくーいらか= の秋
ヒント:コロナの自粛が解け、何処へ行きますか?



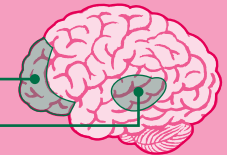
〈解説〉
問題に慣れてくると、早く答えられるようになります。

目標時間 各1分

脳活性化部位

前頭前野

言語理解野



問題
5
中級

都道府県クイズ

出典/くろべ脳トレクラブ

①海に面していない県を8つ書いてください。

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

②ひらがな読みで動物の名前が入っている県名を6つ書いてください。

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

③読み方が2文字の県を6つ書いてください。

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



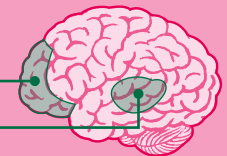
〈解説〉
某テレビ番組ができてから県民性が話題になっています。都道府県による違いは、何であれ面白いですね。

目標時間 各3分

脳活性化部位

前頭前野

言語理解野



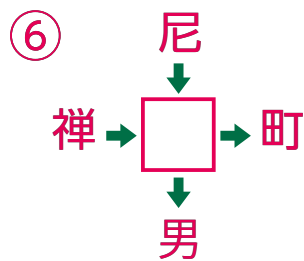
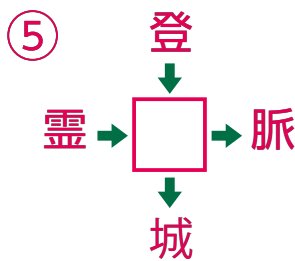
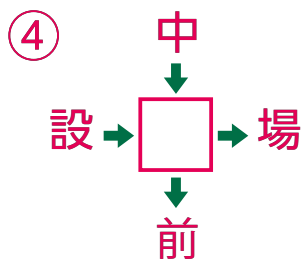
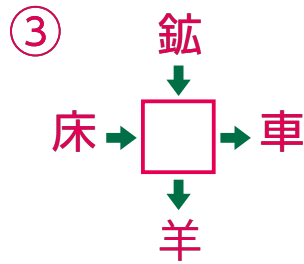
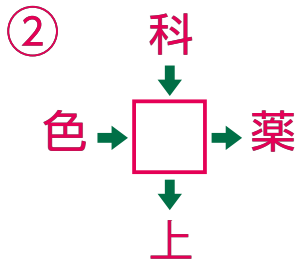
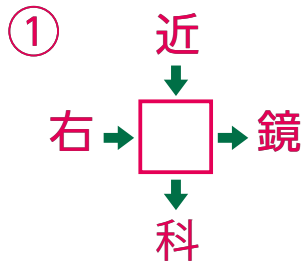
問題
6

中級

共通する言葉

出典/上市つぎ脳トレクラブ

四つの漢字に共通する漢字一字を□に入れてください。



〈解説〉

最近、漢字を書いていますか。スマホやパソコンばかり使っていると、漢字が書けなくなります。

目標時間 計2分

脳活性化部位

前頭前野

言語理解野



問題
7

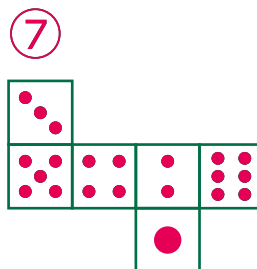
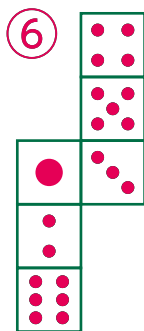
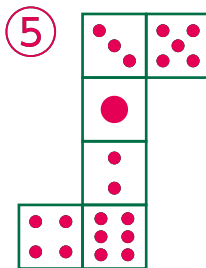
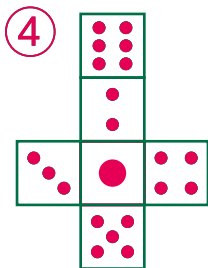
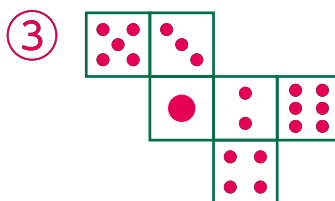
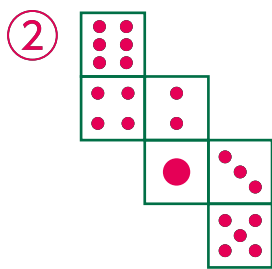
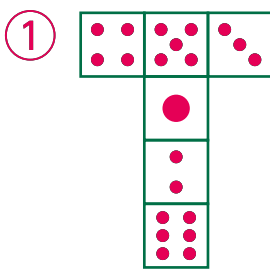
中級

サイコロの組立て

出典/いきいき脳トレクラブ

各々の展開図を組み立てて、サイコロをつくってください。
正しくない目があるサイコロはどれですか。

ヒント：サイコロの相対する2面の数字の合計が7になります。



〈解説〉

よくわからない方は、サイコロをつくってみましょう。

目標時間 2分

脳活性化部位

前頭前野 頭頂連合野

側頭連合野



問題
8

中級

ことわざ漢数字

出典／富山いきいき脳トレクラブ

□に漢数字を入れて慣用句を完成させてください。
次に、□に書いた数字を足して()に入れてください。

【例】□捨□入 → 四＋五＝九

- ① □つ子の魂□まで＝() ⑤ 嘘□□＝()
 ② □姫□太郎＝() ⑥ 桃栗□年柿□年＝()
 ③ □死に□生を得る＝() ⑦ □粒□倍＝()
 ④ □三□度＝()



〈解説〉

コンピュータの普及や多様化などの影響で、日常会話では慣用句をあまり使わなくなりました。全問正解できたでしょうか。

目標時間 計3分

脳活性化部位

頭頂葉計算領域

前頭前野

言語理解野

問題
9

中級

四字熟語の漢数字

出典／脳トレ立山

□に漢数字を入れて四字熟語を完成させてください。

- ① □石□鳥 ② □束□文 ③ □寒□温
 ④ □分□裂 ⑤ □臓□腑 ⑥ □根清浄
 ⑦ □転□倒 ⑧ □面□臂 ⑨ □牛□毛
 ⑩ □人□色 ⑪ □花繚乱 ⑫ □変□化



〈解説〉

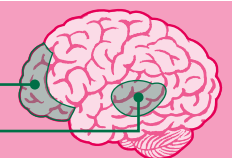
色々な4字熟語があります。全問正解された方は、脳年齢が若いです。

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

組立て二字熟語

出典／いきいき脳トレクラブ

リストから共通する漢字一字を選んで□に入れて、二字熟語を2つずつつくってください。
リストに残った三字を使って、最後の空きマス3つを埋めてください。

【例題】

学
校
門

① 勝	② 必	③ 返	④ 質
□	□	□	□
権	敗	注	念

⑤ 色	⑥ 玄	⑦ 世	⑧ 脳	⑨ □
□	□	□	□	□
顔	俵	題	及	

- リスト
- 素
 - 脚
 - 悟
 - 米
 - 波
 - 覚
 - 話
 - 疑
 - 勝
 - 自
 - 利



【解説】
漢字が得意な方は、リストを見ないでも解けるでしょう。

目標時間 計3分

脳活性化部位



問題
11
上級

数字の規則

出典／となみ野脳トレクラブ

表の数字は規則に従って配列されています。
空きマスに正しい数字を入れてください。

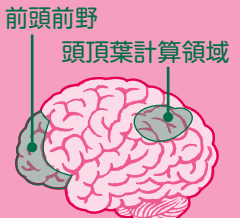
5	9	1	0	6	4	8	3	2	7
7	8	3	2	7	5	9	1	0	6
2	4	5	9	1	0	6	4	8	4
3	6	7	□	□	□	□	8	3	8
8	0	2	□	□	□	□	3	2	3
4	1	3	□	□	□	□	2	7	2
6	9	8	□	□	□	□	7	5	7
0	5	4	6	0	1	9	5	9	5
1	7	2	3	8	4	6	0	1	9
9	5	7	2	3	8	4	6	0	1



【解説】
規則を見つけるまでが勝負です。数字を見ると、配列はなんとなくわかります。

目標時間 5分

脳活性化部位



問題
12

上級

三文字の言葉づくり

出典／となみ野脳トレクラブ

□に入った漢字を組み合わせて三文字の言葉を4つつくってください。

①

歳	楽	茶	□	□	□
千	七	神	□	□	□
山	月	花	□	□	□
三	飴	五	□	□	□

③

形	祭	菜	□	□	□
文	野	目	□	□	□
鯛	菊	化	□	□	□
人	金	沢	□	□	□

②

松	支	犀	□	□	□
秋	菜	冬	□	□	□
木	小	魚	□	□	□
度	刀	金	□	□	□

④

気	量	本	□	□	□
東	低	時	□	□	□
初	降	日	□	□	□
水	雨	圧	□	□	□



〈解説〉

見たことある漢字ばかりなので、逆に結構時間がかかります。

目標時間 各2分

脳活性化部位



問題
13

上級

対義語パズル

出典／おやべ脳トレクラブ

左右の2文字の言葉が対義語になるように、リストの漢字を選んで□に入れてください。最後に、リストに残った漢字でできる二字熟語を書いてください。

- ① 相 → □ ← 別 ⑤ 寒 → □ ← 暖 ⑨ 下 → □ ← 上
 ② 液 → □ ← 気 ⑥ 異 → □ ← 同 ⑩ 加 → □ ← 減
 ③ 公 → □ ← 私 ⑦ 往 → □ ← 復 ⑪ 黒 → □ ← 白
 ④ 好 → □ ← 不 ⑧ 委 → □ ← 受 ⑫ 横 → □ ← 縦

リスト 断・星・道・福・席・算・旬・性・路・幸・託・調・体・流

二字熟語は？ □ □



〈解説〉

リストの漢字を見ないでもできそうですが、すべての対義語を完成させなければなりません。

目標時間 計5分

脳活性化部位

前頭前野
言語理解野



問題
14
上級

変形ナンプレ

出典／氷見きときと脳トレクラブ

1～9の数字を“本日天気予報曇後晴”に置き換えてナンプレをつくってみました。空欄に漢字を入れてナンプレを完成させてください。

	天	晴	予	曇	後	晴	予	曇	日	本
後	予	日	曇	本	気	曇	日	本	気	本
予	曇	日	本	気	曇	天	本	気	報	予
曇	天	本	気	報	天	本	後	報	曇	日
気	報	天	本	後	報	天	晴	曇	日	気
本	後	報	天	晴	曇	日	気	報	曇	日

晴 報 予

報 晴 日

日 予 晴

晴 曇 日 気



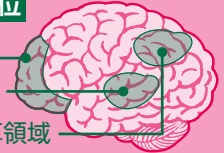
【解説】

まずはヒントとなっている縦横の漢字を空きマスに入れてみましょう。あとは、ナンプレのルールに従っていけば解けるでしょう。

目標時間 10分

脳活性化部位

前頭前野
言語理解野
頭頂葉計算領域



脳トレクラブニュース

〈富山いきいき脳トレクラブ〉 ろうあ協会主催の「脳いきいき健康講座」で講師をつとめました。

11月6日(土)に富山県聴覚障害者センターで富山市ろうあ福祉協会主催の「脳いきいき健康講座」が開催されました。当クラブメンバー3名で講師をつとめ、参加者31名に脳トレを体験していただきました。

全員での脳トレ体操から始め、問題は富山県に関することや、数字の組み合わせ、間違い絵探し、など、10問ほどを準備しました。参加者の方が理解しやすいように、数字カードを配布し、問題を拡大して貼りだしたり、音や声に頼らない問題にしたりするなど、工夫をしました。

笑いと、和んだ雰囲気の中、参加者からは「問題が面白かった。」「今度、友達に問題を出してみたい。」「参加者同士の交流もでき嬉しかった。」と言った感想が聞かれました。

準備段階から、問題内容の進め方など、ろうあ協会の方々との打合せし、貴重な体験をさせていただきました。今後とも、ご要望があれば、脳トレを通じて交流等の推進に協力していきたいと考えております。(富山いきいき脳トレクラブ 坂井 栄子)



この事業は、赤い羽根共同募金の助成を受けて実施されました。

問題11: 矢印方向に、7238460195

7	2	3	8
5	9	5	4
9	1	0	6
1	0	6	4

問題14: 予 曇 日 本 報 天 晴 後 予 日 曇 本 気 曇 日 本 気 報 天 本 後 報 天 晴

【二字熟語】幸福

問題12: ①七五三、千歳船、神楽月、山茶花 ②金木犀、支度、秋刀魚、小松菜 ③菊人形、文化祭、金目鯛

問題13: ①席 ②体 ③道 ④調 ⑤流 ⑥性 ⑦路 ⑧託 ⑨句 ⑩算 ⑪星 ⑫断

問題9: ①一、二 ②三、三 ③三、四 ④四、五 ⑤五、六 ⑥六、七 ⑦七、八 ⑧八、九 ⑨九、一〇 ⑩一〇、一〇

問題10: ①利 ②勝 ③脚 ④疑 ⑤奏 ⑥米 ⑦話 ⑧波 ⑨自、算、悟

問題8: ①103 ②3 ③10 ④12 ⑤108 ⑥11 ⑦10,001

問題7: ⑤、⑦

問題6: ①眼 ②目 ③山 ④立 ⑤山 ⑥寺

③千葉、岐阜、三重、滋賀、奈良、佐賀
かわ、尾(さいたま)、熊(まもと)、山(みやぎ)
滋賀県、奈良県 ②影(ひよこ)、鳥(たつり)、鹿(いし)

問題5: ①栃木県、群馬県、埼玉県、山梨県、長野県、岐阜県

問題4: ①アボック ②ハイム ③シム ④トキ ⑤コ ⑥カ

問題2: ①蹴球(しゅうきゅう)・バドミントン ②バスケットボール ③バスケットボール ④野球(やきゅう)・サッカー ⑤排球(ぶたいきゅう)・バレーボール ⑥水球(すいきゅう)・ウエーターボール ⑦卓球(たつきゅう)・テニス

問題3: ① [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 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

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