



〈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

身体の性差と脳の性差 パートII

人間社会では、男性と女性という性の違いは大きな意味をもつことがよくありますが、自然界では、あまり意味がないことが多く、強いて言えば子育てなどの役割分担の違いぐらいでしょうか。人間の場合、胎生6週以降で男性ホルモンが分泌されると男性(性器)に、分泌しないと女性(性器)になります。この性分化のしくみは、動物実験でも、ヒトでも証明されています。つまり、遺伝子では、男女の違いがほとんどないのです。こうなると、男性と女性を区別する方がむしろ不自然に思えます。では何故、人間社会では、これまで性差にこだわり続けてきたのでしょうか。まだ証明されている訳ではありませんが、私は、脳の進化と深く関わりがあると思っています。

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

カレンダーの見方

出典/脳トレ立山

初級

縦、横、斜めに数字を3つつないで合計が、66、63、60、57、54になるラインを4つつ探してください。

10 2021
令和3年
October

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30



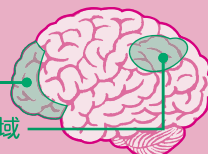
〈解説〉

なんとなく難しそうですが、コツがつかめれば簡単です。

目標時間 計3分

脳活性化部位

前頭前野
頭頂葉計算領域

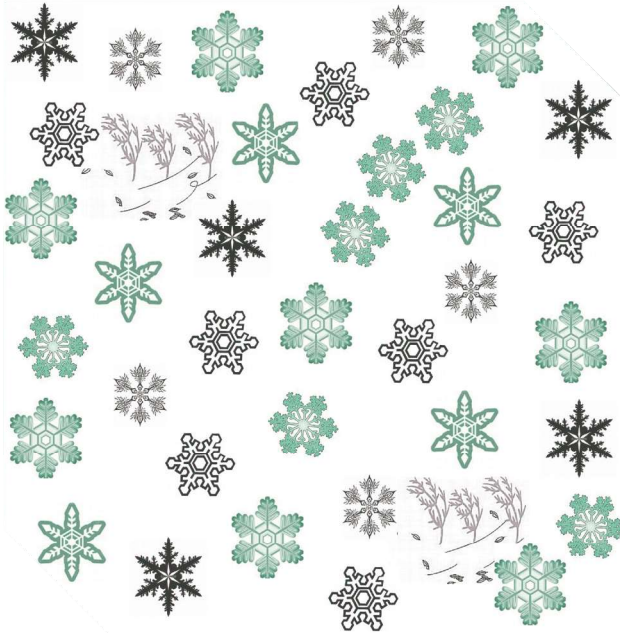


問題
2

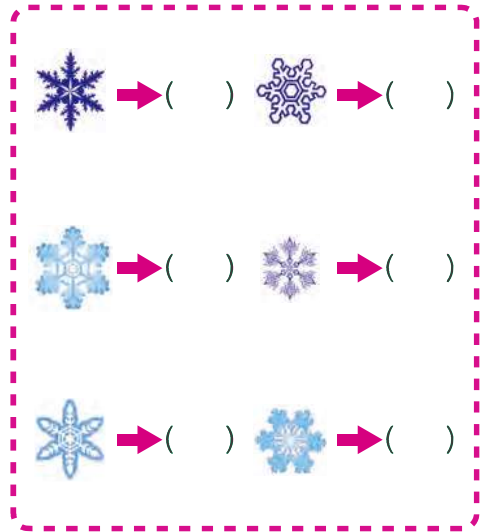
雪の結晶

出典/いみず脳トレクラブ

初級



印をつけしないで、雪の結晶の形ごとに数えてください。



〈解説〉

こんな簡単な脳トレでも、脳を使っていないと難しくなってきます。

目標時間 計3分

脳活性化部位

前頭前野

側頭連合野



問題
3

文字の並び替え

出典/脳トレ立山

初級

①～③の問題に答えてください。文字はそれぞれ1回しか使えません。

①野菜を1つ見つけてください。

だ	ち	さ
は	か	ぼ
こ	い	く

②果物を2つ見つけてください。

レ	ゴ	ン
チ	ナ	ハ
ク	ス	オ
ジ	イ	バ

③鳥を3つ見つけてください。

ウ	ト	リ
ヒ	ズ	グ
イ	ビ	ヨ
ン	ス	バ



〈解説〉

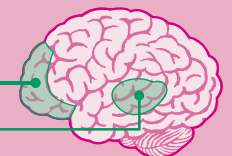
文字探しが得意な方にとっては簡単な問題ですね。

目標時間 各1分

脳活性化部位

前頭前野

言語理解野



問題
4

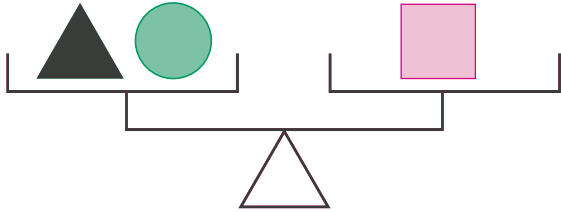
天秤クイズ

出典/おやべ脳トレクラブ

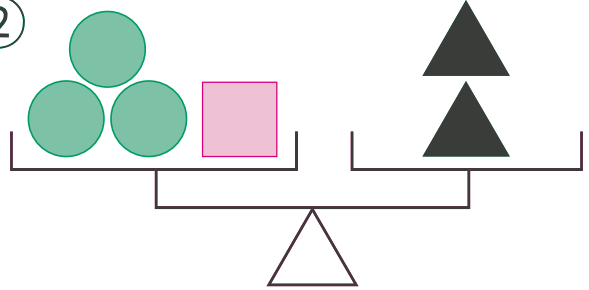
初級

①と②の天秤は、左右が釣り合っています。
 ■は●何個分の重さか教えてください。

①



②



個



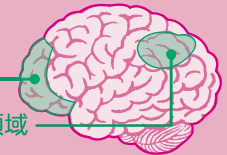
〈解説〉
 簡単な計算問題です。単純に個数を図形に当てはめてもOKです。

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
5

漢字しりとり

出典/となみ野脳トレクラブ

中級

リストの漢字を□に入れて、2字熟語をつくり、漢字しりとりを完成させてください。
 また、リスト内で使わなかった漢字を右枠に書いてください。

① 富 □ → □ □ → □ □ → □ □
 □ □ → □ □ → □ □ 体

リスト
 筋 川 河
 腹 山 肉 □

② 歳 □ → □ □ → □ □ → □ □
 □ □ → □ □ → □ □ 欲

リスト
 代 意 表
 敬 末 彰 □

③ 新 □ → □ □ → □ □ → □ □
 □ □ → □ □ → □ □ 金

リスト
 男 換 置
 飾 年 装 □



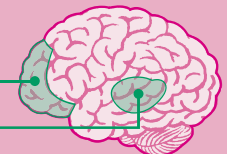
〈解説〉
 適当に考えても枠に漢字が入るのですが、よく考えて漢字しりとりを完成させましょう。

目標時間 7分

脳活性化部位

前頭前野

言語理解野




問題
6

博学2択クイズ

出典／富山いきいき脳トレクラブ

中級

正しい記号に○をつけてください。

- ①日本の領土の最南端は、どの都道府県に属している？ A. 東京都 B. 沖縄県
- ②ラーメンの丼に見られる右の模様は何を表す？  A. つる草 B. 稲妻
- ③「おかしらつきの鯛」の「おかしら」を漢字で書くと？ A. 御頭 B. 尾頭
- ④「濃口醤油」と「薄口醤油」、塩分が多いのは？ A. 濃口 B. 薄口
- ⑤鉛筆の2Bや2Hは濃さを表しますが、全部で何種類ある？ A. 10種類 B. 17種類
- ⑥スーツの左襟の上方にある小さな穴、もともとは何のためにあった？ A. 花をさすため B. バッジをつけるため
- ⑦水面をスイスイ動くアメンボ、アメンボのアメの由来は？ A. 飴 B. 雨
- ⑧野球の試合などで行われる「コールドゲーム」、コールドを英語にすると？ A. called B. cold

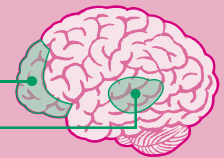


〈解説〉
簡単そうで考えさせられる問題が多いですね。よい脳トレ問題です。

目標時間 計5分

脳活性化部位

前頭前野
言語理解野



問題
7

置き換えクイズ

出典／氷見きときと脳トレクラブ

中級

左右の文字を1～3か所入れ替えて、左右ともに意味のある言葉にしてください。
入れ替える文字は左右で同じ位置（順番）にします。

例

は	う	が	き
---	---	---	---

 ↔

よ	み	ふ	く
---	---	---	---

 答え はみがき ↔ ようふく

- ①

し	ん	り	な	と
---	---	---	---	---

 ↔

な	め	み	か	わ
---	---	---	---	---
- ②

お	が	み	も	か
---	---	---	---	---

 ↔

か	お	み	そ	ち
---	---	---	---	---
- ③

も	ぞ	め	が	り
---	---	---	---	---

 ↔

で	み	じ	し	き
---	---	---	---	---
- ④

う	ま	あ	た	し
---	---	---	---	---

 ↔

や	み	ほ	ら	る
---	---	---	---	---
- ⑤

と	ろ	っ	こ	こ	し
---	---	---	---	---	---

 ↔

ぶ	う	も	ろ	り	ー
---	---	---	---	---	---



〈解説〉
答えが見つかったら、すっきりして、なぜか嬉しくなります。

目標時間 計5分

脳活性化部位

前頭前野
言語理解野



問題
8

未完成なカレンダー

出典／おやべ脳トレクラブ

中級

カレンダーは未完成で、ミスが5か所あります。すべて見つけてください。

2022年
令和4年

1月



日	日	火	水	水	金	土
※	※	※	※	※	※	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
22	24	25	26	27	28	29
30	※	※	※	※	※	※



1日:元旦 10日:建国記念日



〈解説〉

カレンダーを毎日見ている方はもうわかりましたね。

目標時間 5分

脳活性化部位

前頭前野 言語理解野

側頭連合野

問題
9

漢字の読み方

出典／くろべ脳トレクラブ

中級

正しい読みを書いてください。

① 愛 嬌

ヒント にこにこ、かわいい

② 生 憎

ヒント 都合が、わるい

③ 海 原

ヒント 広々とした海

④ 干 支

ヒント 十二支、暦

⑤ 甲 斐

ヒント 山梨県の旧国名

⑥ 陽 炎

ヒント 春の季節、暖かい空気

⑦ 儉 約

ヒント 節約する事

⑧ 詐 欺

ヒント 他人をだますこと



〈解説〉

同じ漢字でも、熟語によって読み方が変わります。日本語は複雑ですね。

目標時間 計3分

脳活性化部位

前頭前野

言語理解野



問題
10
中級

カタカナ漢字変換

出典／福岡いきいき脳トレクラブ

矢印の左2つの□にカタカナを入れて言葉をつくってください。つぎに、リストの漢字を使って、カタカナを漢字に変換して右の□に書いてください。

例 コ ウ サ テ ン → 交 差 点

- ① コ サ カ →
- ② コ イ ツ →
- ③ コ リ タ →
- ④ コ キ ン →
- ⑤ コ ガ キ →

リスト

恋 ~~交~~ 心 子 衣 守 好 ~~点~~ 敵
化 室 唄 奇 更 際 ~~差~~ 国



〈解説〉

漢字が得意な方は、リストを見なくても書けるとおもいます。ただし、リスト以外の漢字は使えません。

目標時間 計5分

脳活性化部位



問題
11
中級

計算問題

出典／富山いきいき脳トレクラブ

①～③の問題に答えてください。

①足しても掛けても答えが同じになる連続する3つの整数は何ですか。

②空欄に数字を1つずつ入れて計算式を成立させてください。

右の□に入れる数字： × =

1,2,3,4

右の□に入れる数字： × =

1,2,3,4,5

③教室には机が何列か同じ数ずつ並んでいて、Aさんの座席は、前から数えて5人目、後ろから数えて3人目、左から数えて3人目、右から数えて4人目です。この教室には机がいくつありますか。

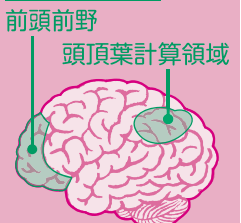


〈解説〉

皆さんは、最近、計算していますか。現代では、コンピューターの方が速くて確実なため、意識しないと自分で計算しなくなりますね。

目標時間 計5分

脳活性化部位



問題
12

中級

漢字組み立て

出典／いきいき脳トレクラブ

1～16のパーツから2つを選んで8個の漢字を組み立ててください。
ただし、16個のパーツは1回ずつすべて使ってください。

①漢字が分かれています。番号2つ集め漢字に組み立てましょう。

1	2	3	4	5	6	7	8
言	日	貝	月	土	谷	子	シ
9	10	11	12	13	14	15	16
心	宀	曾	呉	咸	取	音	欠

(例) 3・14							
賢							

②できた漢字を組み合わせ二字熟語四つ作りましょう。

賢							
---	--	--	--	--	--	--	--



〈解説〉よく使われる漢字のパーツばかりなので、色々な漢字が出来ますが、すべてのパーツを使える答えは1組だけです。

目標時間 計10分

脳活性化部位



問題
13

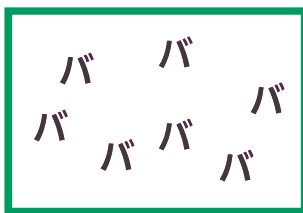
中級

とんちクイズ

出典／福岡いきいき脳トレクラブ

例を参考にして、①～⑤の答えを書いてください。

【例】



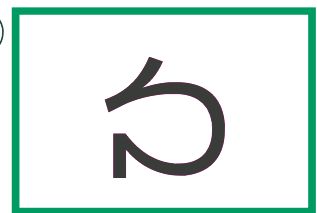
答え (バナナ)

①



答え ()

②



答え ()

③



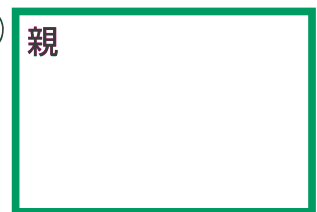
答え ()

④



答え ()

⑤



答え ()



〈解説〉とんちクイズなので、得手不得手がはっきりと出ます。頭を柔らかくして考えましょう。

目標時間 計7分

脳活性化部位



問題
14
上級

ブロックはめ込み計算

出典/いきいき脳トレクラブ

下のブロックを上記の計算式内の空欄に埋めて計算式を完成させてください。

①

4		3
7	8	
+		
		6

		7 8

↑

1	3	6
1	2	9

②

6		2	4
2	5		7
+			
		8	3

7	6		

↑

1	2	9
3	8	3

③

2			8
		5	
+			
1	5		

1		1	4

↑

3	8	4	6	3
9	7	9	3	



〈解説〉
計算を始める前に、どこにどのブロックが入るか条件を考えてみましょう。

目標時間 計15分

脳活性化部位

前頭前野
頭頂葉計算領域



脳トレクラブニュース

<滑川キラリン脳トレクラブ>

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12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した。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。)

まもなく、魚津市に脳トレクラブが設立されます!

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。

県内脳トレクラブ一覧

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	なんと脳トレクラブ	090-2120-3794

問題14:

1	3	7	8
1	2	8	3
-			
7	6	3	8

問題13:

1	3	7	8
1	2	6	
+			
7	8	9	
4	6	3	

問題12:

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

問題11: ①1, 2, 3 ②3×4=12, 13×4=52, ③42

問題10: ①国際化、②更衣室、③守唄、④好奇心、⑤恐敵

問題9:

①富山→山河→河川→川筋→筋肉→肉
②歳末→未代→代表→表敬→敬意→意欲
③新年→年男→男装→装置→置換→換金

問題8: 合計36個 問題4: 5個

問題7:

60	=19+20+21
54	=17+18+19
54	=20+21+22
13	=19+25
14	=18+26
15	=21+27
16	=22+28
17	=23+29
18	=24+30
19	=25+31
20	=26+32
21	=27+33
22	=28+34
23	=29+35
24	=30+36

問題6: ①A、②B、③B、④B、⑤B、⑥A、⑦A、⑧A

問題5: 使わなかった漢字 ①腹、②影、③跡

問題4: ①はくさい ②ウグイス ③チゴ レビリ オレンジ トピ

問題3: ①はくさい ②ウグイス ③チゴ レビリ オレンジ トピ

問題2: ①(5) ②(5) ③(8) ④(5) ⑤(7) ⑥(6) ⑦(7) ⑧(5) ⑨(6)

問題1: 66=21+22+23 57=18+19+20 63=20+21+22 54=17+18+19 10+18+26 11+18+25 12+18+24 13+18+23 14+18+22 15+18+21 16+18+20 17+18+19 18+18+18 19+18+17 20+18+16 21+18+15 22+18+14 23+18+13 24+18+12 25+18+11 26+18+10 27+18+9 28+18+8 29+18+7 30+18+6 31+18+5 32+18+4 33+18+3 34+18+2 35+18+1 36+18+0

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