

MY介護の広場

第3回掲載

【解説】

考えること、行動や感情のコントロール、また、コミュニケーションや意思決定などをつかさどり、記憶力や自律能力に係っていると考えられるのが、前頭前野です。この部分を鍛えることで、脳を活性化させることができます。

(問題 1) 単語記憶

下の絵を覚えましょう。2分経過したら絵のページを閉じ、10秒ほど間を置いてから、紙に覚えている単語を書き出してってください。年齢を重ねると誰しも記憶力の衰えを感じるもの。ゲーム感覚で記憶力を試してみましょう。



ひこうき



たわし



あさがお



とけい



りんご



しんぶんし



ポスト



クリップ



でんわ



くるま



ちりとり



かき



※個人でお楽しみいただく範囲でプリントアウトが可能です。

(C) 小学館集英社プロダクション

本ページの全部または一部を非営利目的かつ個人的な使用の範囲を超えて無断で複製・複写(個人的な使用の範囲を超えた数量の複製・複写を含む)、転載、転用、頒布、改変・加工等することは、著作権法上の私的利用等の例外を除き、禁止いたします。

(問題2) 俳句の書き取り

脳の前頭前野を鍛えるには、いわゆる「読み書き計算」を毎日短時間、継続して行なうことが大切です。特に手を使って書くことで脳はより活性化します。

下にある俳句を、現代語訳を読み情景を思い浮かべてから、紙に書き写しましょう。



山路来た
やまじき

何やらゆかし
なに

すみれ草
そう

松尾芭蕉
まつお ばしょう

山路をたどってくるうち、ふと路傍に可憐なすみれの花を見つけた。そのほのかな紫色の花を見てみると、訳もなく私の心は惹きつけられていく。なお、すみれから旅の連想をするのはこの時代の常識。



※個人でお楽しみいただく範囲でプリントアウトが可能です。

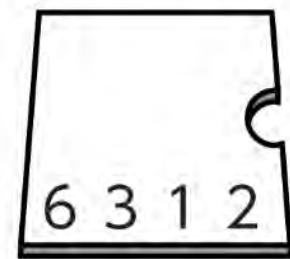
(C) 小学館集英社プロダクション

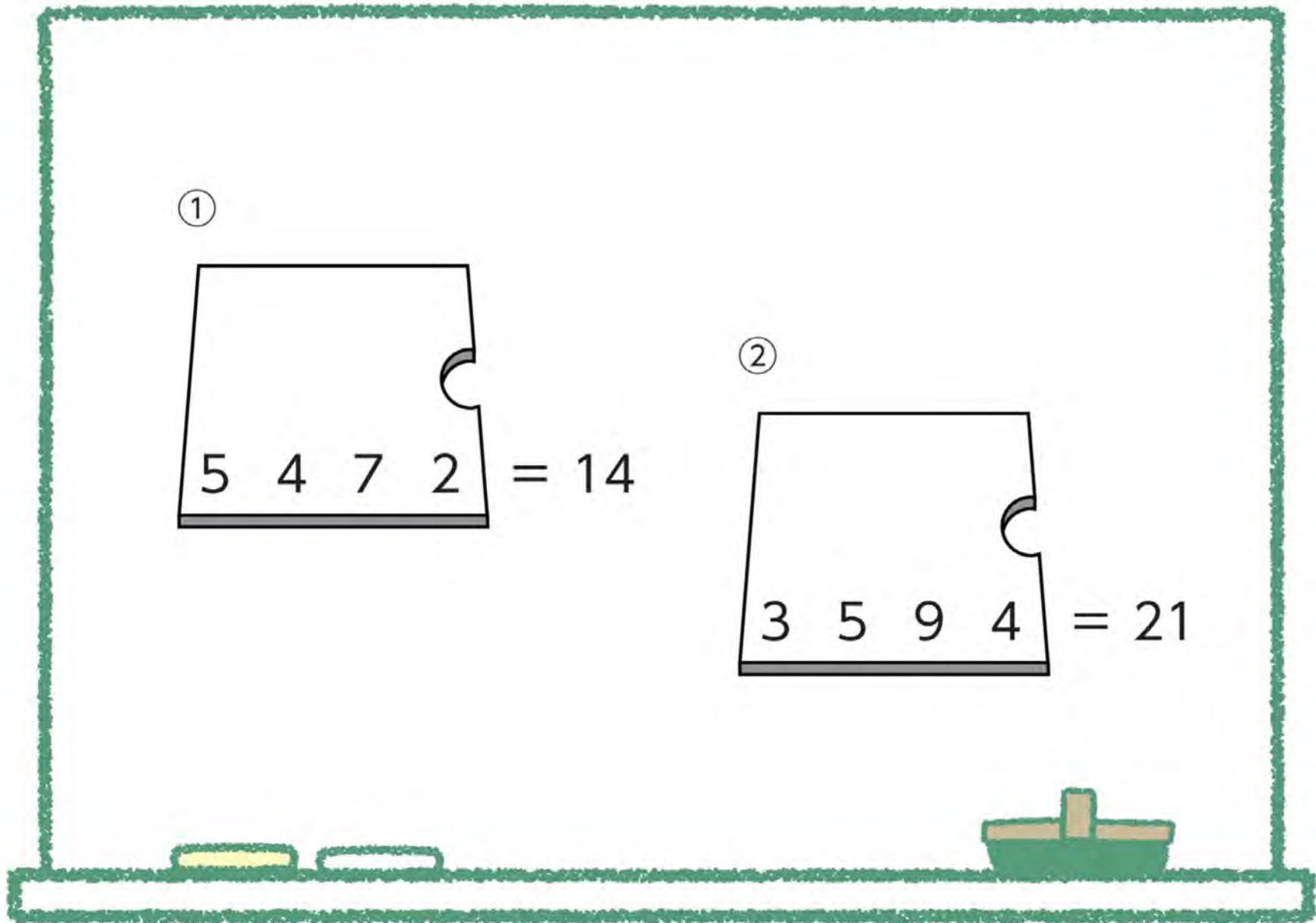
本ページの全部または一部を非営利目的かつ個人的な使用の範囲を超えて無断で複製・複写(個人的な使用の範囲を超えた数量の複製・複写を含む)、転載、転用、頒布、改変・加工等することは、著作権法上の私的利用等の例外を除き、禁止いたします。

(問題3) 切符の番号

昔の切符には、四桁の通し番号がふってありましたね。厚手の切符を懐かしみながら、この4つの数字を使った問題を考えてみましょう。右の例を参考に、足し算(+)と引き算(-)を組み合わせ、答えの数字に合う式をつくりましょう。

【例】


$$6312 = 8$$
$$6 + 3 + 1 - 2 = 8$$



※個人でお楽しみいただく範囲でプリントアウトが可能です。

(C) 小学館集英社プロダクション

本ページの全部または一部を非営利目的かつ個人的な使用の範囲を超えて無断で複製・複写（個人的な使用の範囲を超えた数量の複製・複写を含む）、転載、転用、頒布、改変・加工等することは、著作権法上の私的利用等の例外を除き、禁止いたします。