

MY介護の広場

# 第7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。ストループテストでつかえてしまう場合は、前頭前野の働きが少しさびついでしまっているかもしれません。

# (問題 1) ストループテスト

文字の色を声に出して、できるだけ速く読んでください。  
たとえば、「アオ」の答えは「赤」です。間違えたところは正しく言い直しましょう。

アオ → キイロ → アカ → キイロ → ミドリ

アカ → アオ → キイロ → ミドリ → アオ

ミドリ → アカ → ミドリ → アオ → キイロ

キイロ → アカ → ミドリ → アオ → アカ



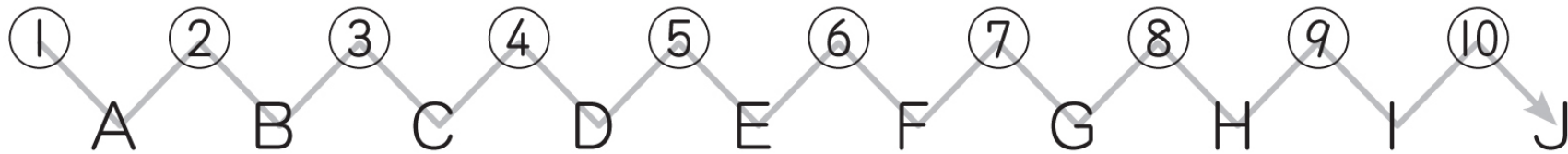
※個人でお楽しみいただく範囲でプリントアウトが可能です。

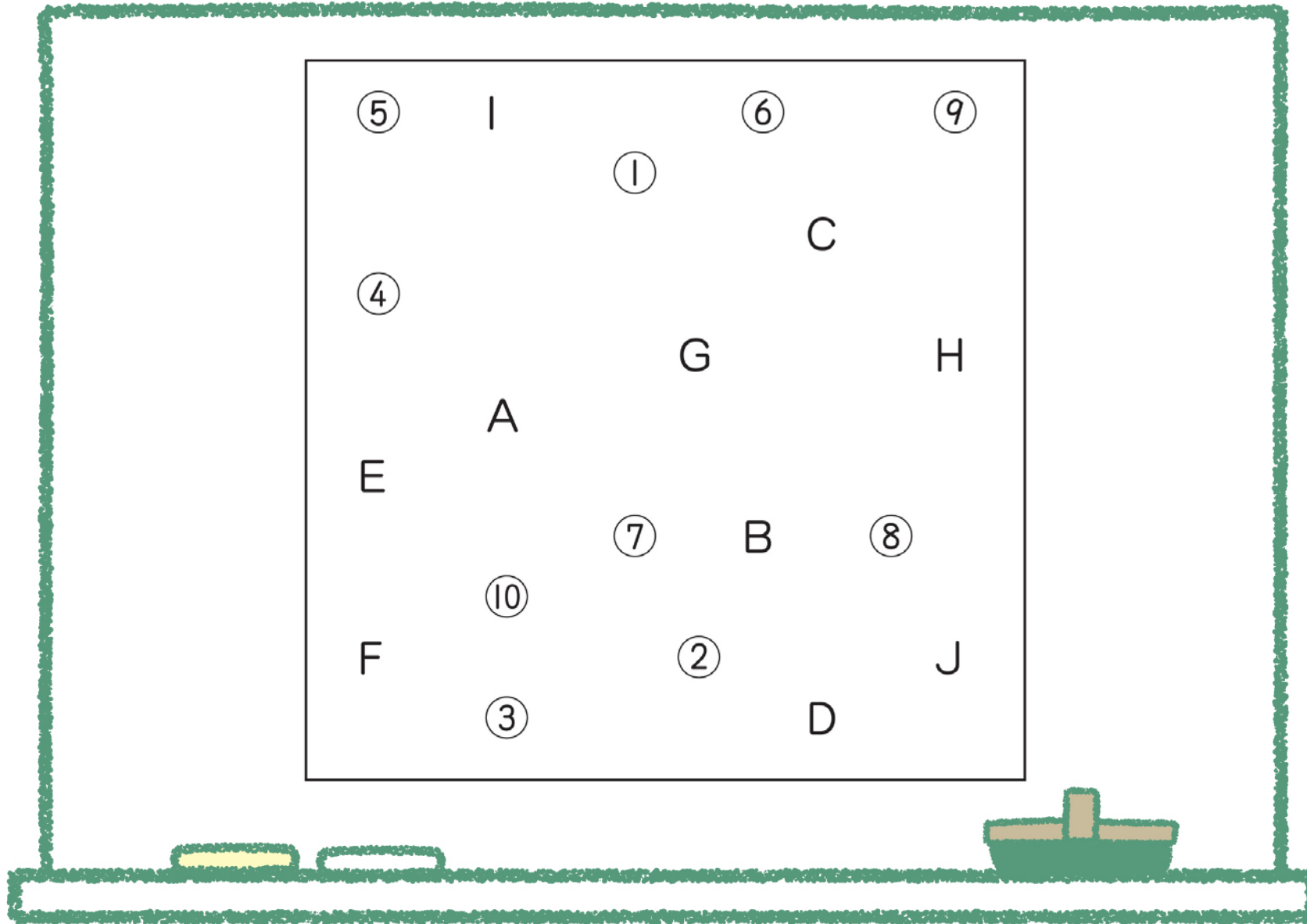
(C) 小学館集英社プロダクション

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) 文字追い線引き

下に示した順番で、できるだけ速く、文字を線で追いましょう。  
タイムウォッチなどで時間を計りながら行ないましょう。





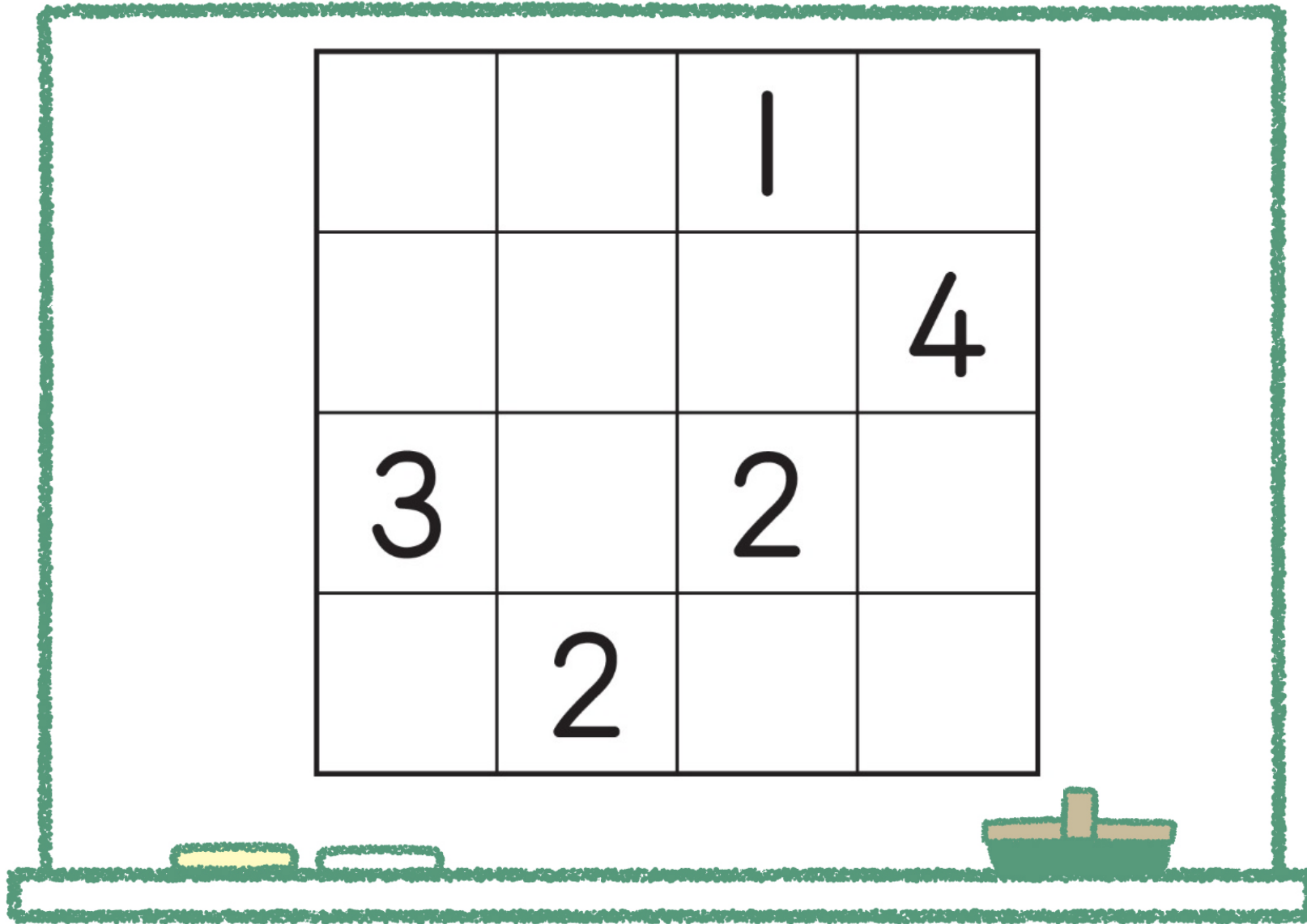
※個人でお楽しみいただく範囲でプリントアウトが可能です。

(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) 数字パズル

縦、横、斜めのすべての列に 1～4 の数字がひとつずつ入るように空いてるマスに数字を入れましょう。



※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。