

MY介護の広場

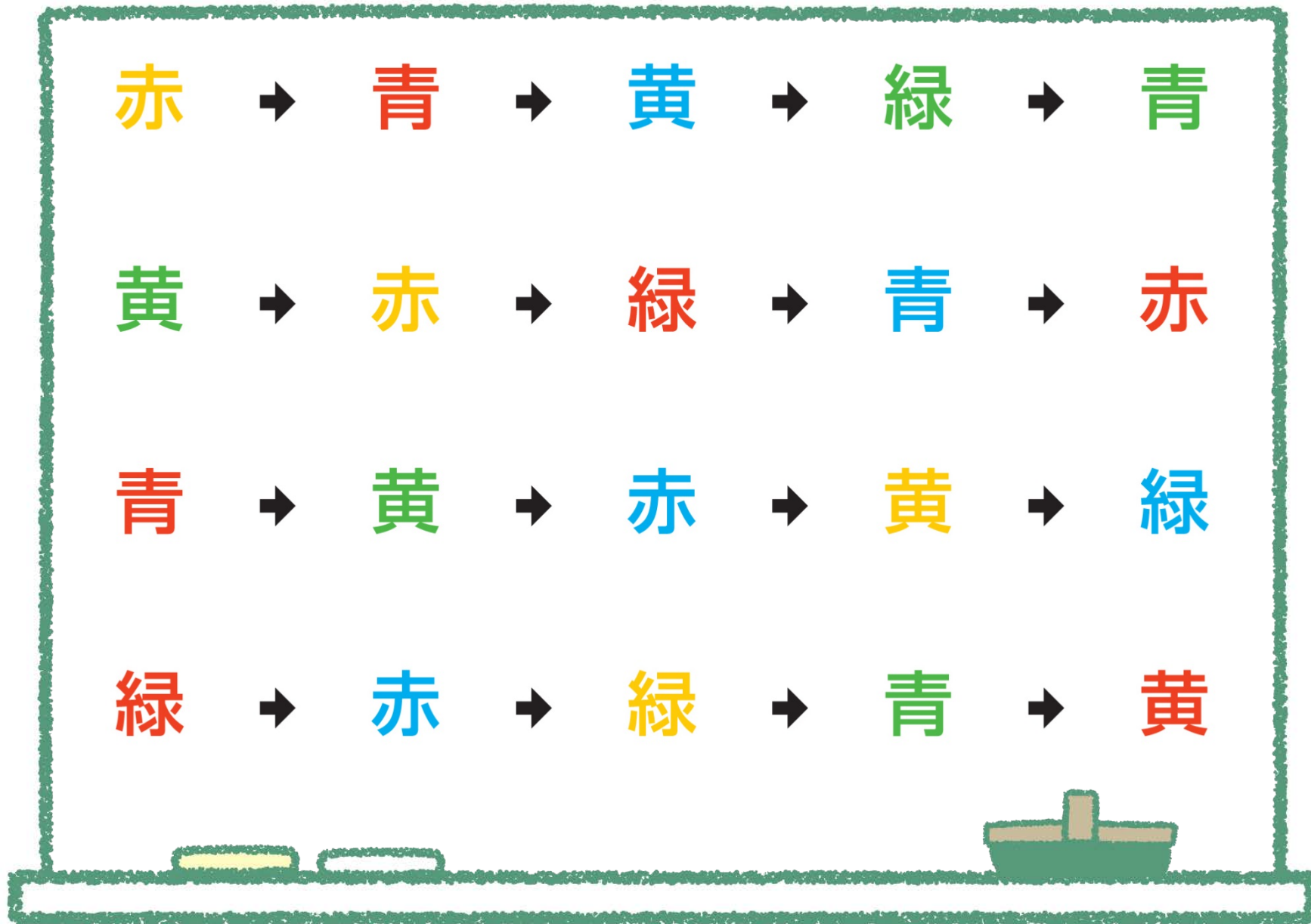
第11回掲載

【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、「青」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。



※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。

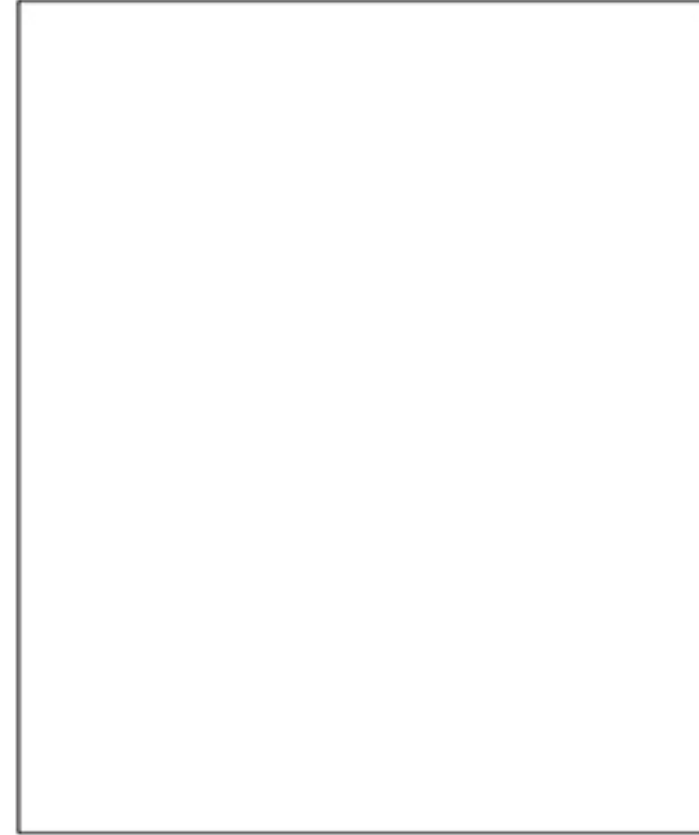
風が吹くたびに樹木がゆれて、若葉が土蔵の壁面をなでる。「ざぶざぶ」の表現が若葉の量感を感じさせる。

ざぶざぶと

白壁しらかべ洗あらふ

わか葉はかな

小林こはやし一茶いっさ



※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。

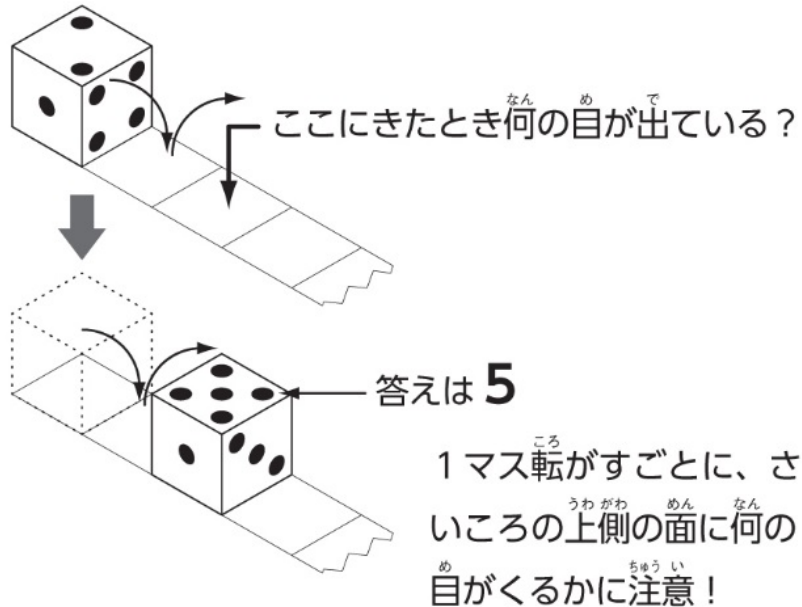
(C) 小学館集英社プロダクション

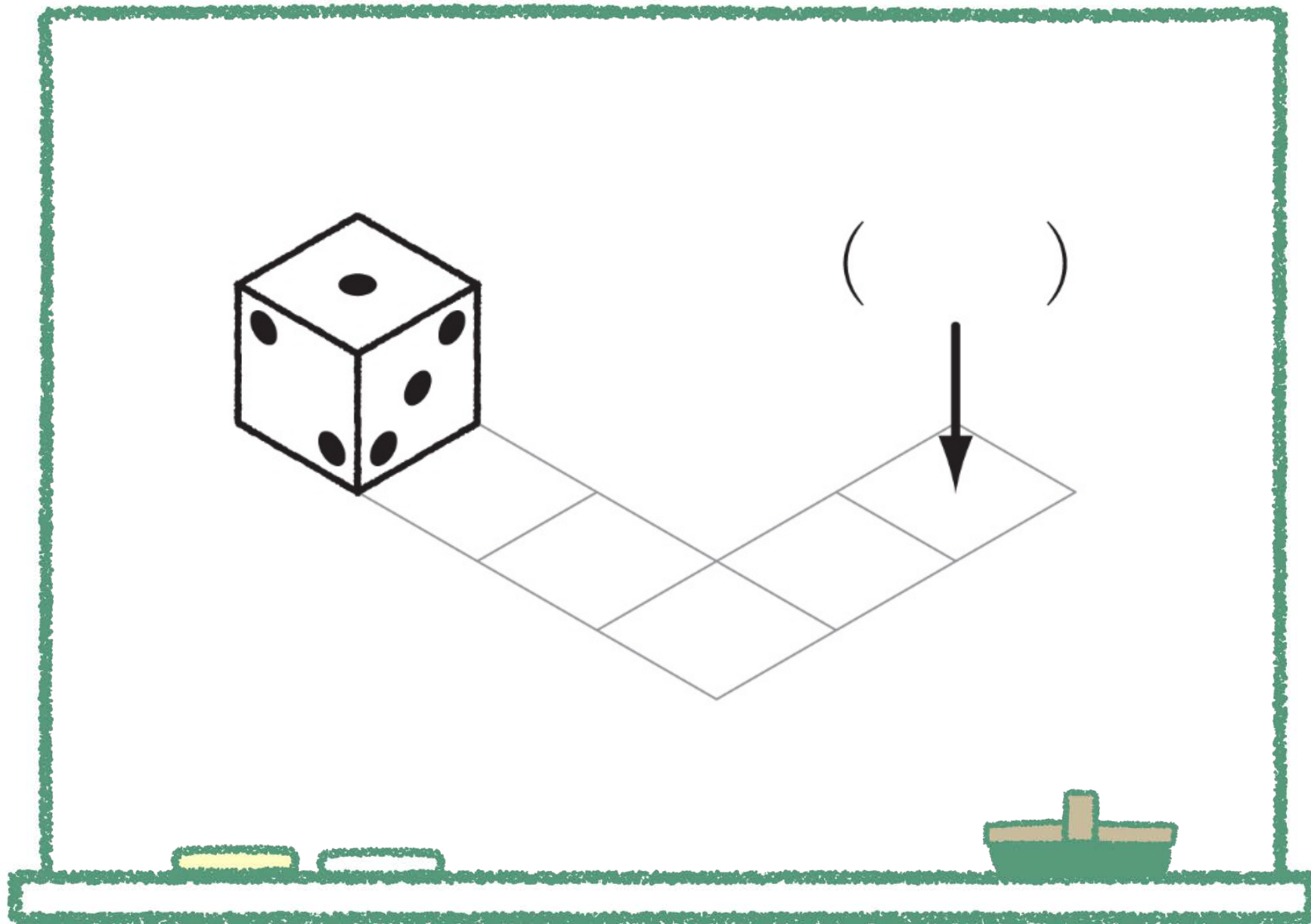
本ページの全部または一部を非営利目的かつ個人的な使用の範囲を超えて無断で複製・複写（個人的な使用の範囲を超えた数量の複製・複写を含む）、転載、転用、頒布、改変・加工等することは、著作権法上の私的利用等の例外を除き、禁止いたします。

(問題3) さいころコロリン

さいころがマス目の上を転がります。さいころが矢印にきたとき、どんな目が出ているでしょう。さいころは、反対側同士の向かい合った目をたすと7になります。

【例】





※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。