

「ひらめき脳活」 の ヒント集

このパンフレットは、地域で行っていた「ひらめき脳活教室」で実際に取り組んだ、脳を元気にするための活動をぎゅっと集めたものです。

認知症予防で大切なことは、『いろいろな刺激』。会話で笑い、体操で体を動かし、クイズで頭をひねるなどのいろいろな刺激です。このヒント集で“元気な脳”を育みましょう。

ご家族やご近所、お友達と一緒に楽しみながら取り組んでみましょう。

メニュー

1. 視る力の能力をアップ
2. 集中する力をアップ
3. 記憶する力をアップ
4. 作業を記憶する力をアップ
5. 計算する力をアップ
6. 思考する力で行動力アップ
7. 成し遂げる力で満足度アップ
8. 判断する力で生活力アップ



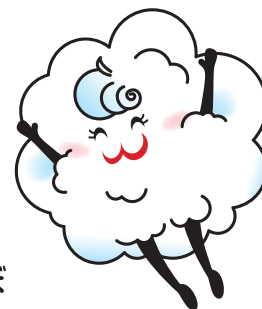
答 え

1. 視る力の能力をアップ

- 組み合わせ漢字 …… ① 星 ② 回 ③ 案 ④ 保
- 文字並べ替え …… ① ひとさしゆび ② かすみそう ③ じかんぎれ

2. 集中する力をアップ

- アジサイを探そう …… 一番下の段、右から2番目
- 点つなぎ …… けんだま



4. 作業を記憶する力をアップ

- クロスワード …… ① ん ② い ③ じ ④ のぼ
- 日本語穴うめ …… オ⇒ウ⇒サ⇒シ

5. 計算する力をアップ

- 何時何分 …… ① 11時10分 ② 1時30分
- かがみ計算 …… ① 2 ② 15 ③ 1
- 数字パズル …… 10になる組み合わせの個数は16個
- カタカナ計算 …… ① 5 ② 2 ③ 12 ④ 3 ⑤ 8 ⑥ 4

6. 思考する力で行動力アップ

- 連想ゲーム
 - 白い食べ物（例）米・うどん・豆腐・大根・カブ・カリフラワー・ヨーグルト など
 - 黄色い生き物（例）キリン・チーター・ヒョウ・ライオン・みつばち・ひよこ など
- 見本を使う漢字
（例）千・半・南・午・協・卓・博 など
- 「あ」のつく言葉を作ろう！
 - 2文字：あか・あめ・あき・あお・あし など
 - 3文字：あかり・あさひ・あいす・あろま・あぶり など
 - 4文字：あるばむ・あどれす・あおうめ・あめふり など
 - 5文字：あまがえる・あーもんど・あんけーと・あいことば・あかとんぼ など
 - 6文字：あかしんごう・あなうんさー・あるみほいる・あつぷるぱい など
 - 7文字：あいすくりーむ・あきのななくさ・あいすこーひー など

8. 判断する力で生活力アップ

- パズル …… 三角形の数 ① 5 ② 7 ③ 6 ④ 8

1. 視る力の能力をアップ

視る力とは、目から入った情報を使って、物の形、場所、そして空間全体の広がりや奥行きを把握する能力のことです。

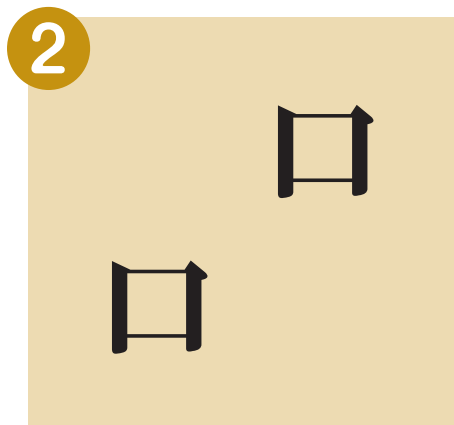
個人でできる取り組み

ぬり絵・はり絵・いつもと違う道を散歩 など

みんなでできる取り組み

シルエットあてゲーム・文字あてゲーム など

■ 組み合わせると何の漢字ができるでしょうか？



■ 色コグニサイズ

左上から、文字ではなく色を声に出して
言ってみましょう！



■ 文字並べ替えゲーム

並び替えて単語を作ってみましょう！

【例】 まりわひ → ひまわり

① さ び し と ゆ ひ

② う す み そ か

③ か ぎ れ ん じ

2. 集中する力をアップ

集中する力とは、一つのことに気持ちを集中させたり、複数のことを同時にバランスよく注意を配る能力のことです。

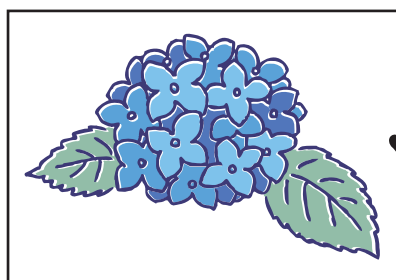
個人でできる取り組み

間違い探し・点つなぎ・迷路 など

みんなでできる取り組み

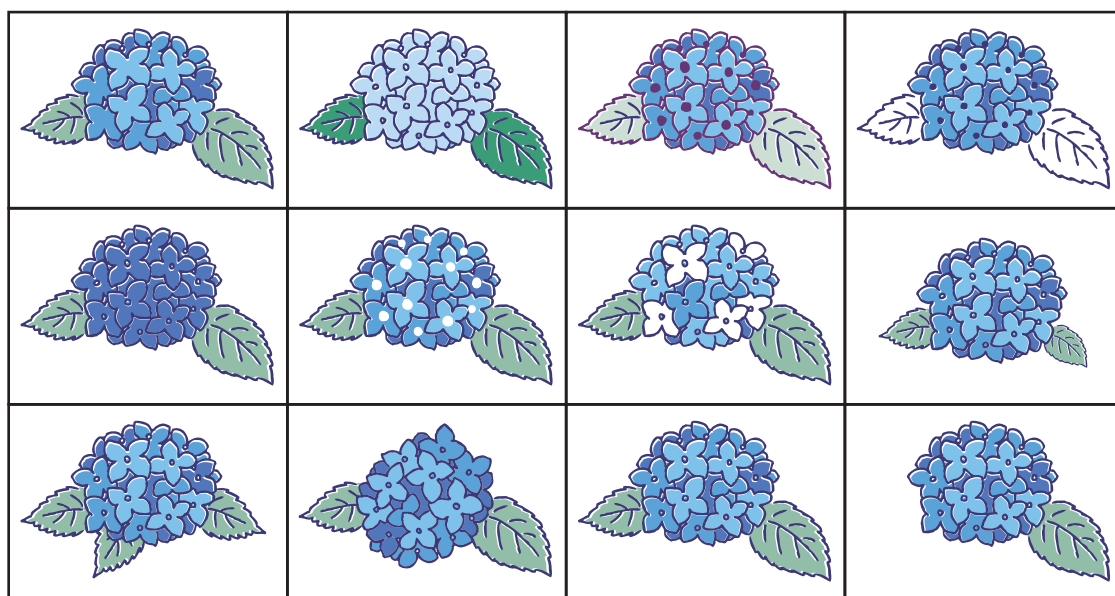
文字探しゲーム など

■ 同じアジサイを探そう！



同じアジサイ
見つけられるかな？

きりこちゃん



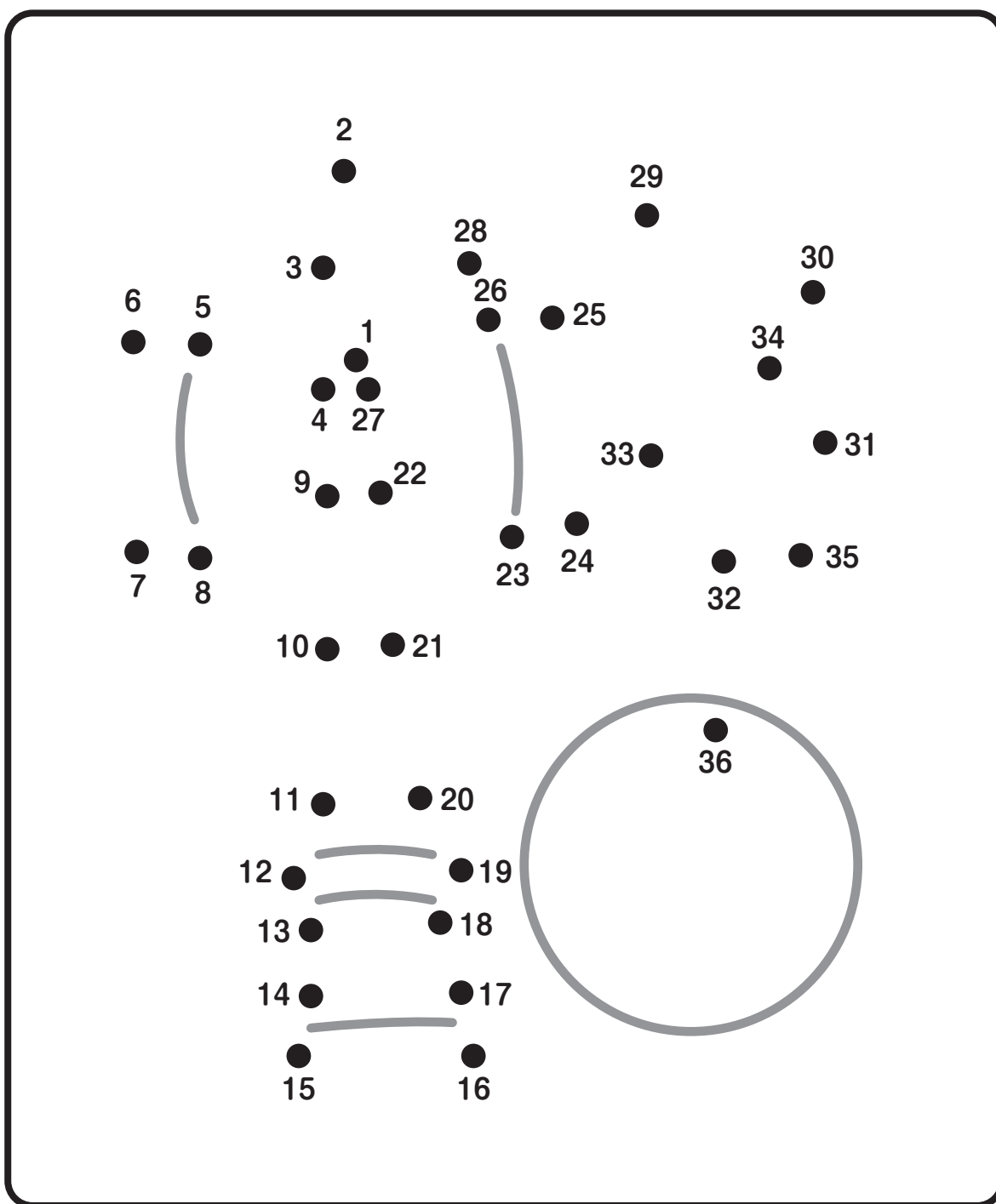
■ 点つなぎ

点をつなぐと昔の遊び道具が現れます。
その遊び道具は何でしょうか。

何が現れるかな？



きりこちゃん



3. 記憶する力をアップ

記憶力とは、覚えた情報が、しばらく保たれている能力のことです。

個人でできる取り組み

記憶力ゲーム など

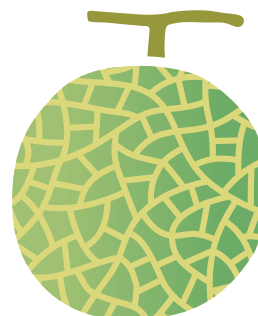
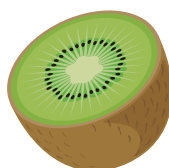
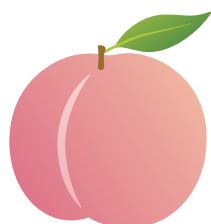
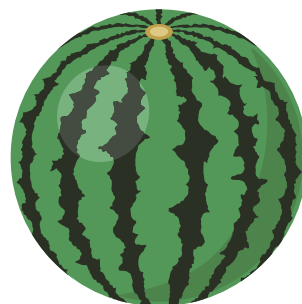
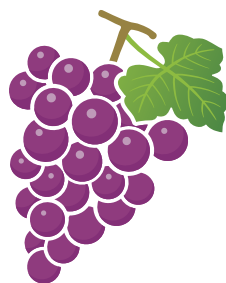
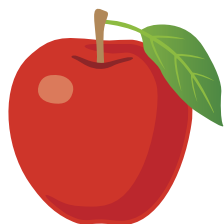
みんなでできる取り組み

トランプの「神経衰弱」や、一日の終わりに日記をつける など



■ 記憶力ゲーム！

下の絵の果物を覚えてください。
覚えたら一旦仕事や作業など違うことをしましょう。
その後、絵を見ずに6つの果物を思い出して声に出してみましょう。



■ 1日を思い出しながら日記をつけてみよう！

きりこちゃん



月 日	日記のようにお書きください			
／ ()	● 今日の主な出来事			
	運 動			
	食 事			
／ ()	● 今日の主な出来事			
	運 動			
	食 事			
／ ()	● 今日の主な出来事			
	運 動			
	食 事			
／ ()	● 今日の主な出来事			
	運 動			
	食 事			
／ ()	● 今日の主な出来事			
	運 動			
	食 事			

4. 作業を記憶する力をアップ

作業を記憶する力とは、何か作業や考え事をする時に、必要な情報を一時的に頭の中に置いておき、それを使いながら次の処理を進める能力のことです。

個人でできる取り組み

クロスワード・ナンバープレイス
料理（レシピを覚えて新しいメニューを作る） など

みんなでできる取り組み

数字の逆算 など

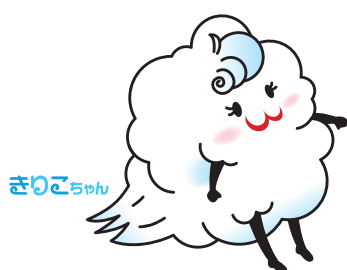
■ 数字を逆唱

★100 から7を順番に引いて声に出してみましょう

100 → 93 → 86 → 79 → 72 → 65...

★3 桁又は 4 桁の数字を逆から言ってみましょう

134 → 431 1259 → 9521



きりこちゃん



72 ... 65...58...
51...44...

■ クロスワード

□に文字を入れて単語を完成させよう!



① り に □ じん ご	② か う ぐ □ す こ
③ ひ つ そう □ き	④ き ご こ い □ □ り こう

■ 日本語穴うめ

○に文字を入れて文章を完成させよう!

○	ト	ト	イ	キ
ノ	○	キ	ヨ	ウ
ア	ス	ア	○	ツ
テ	○	ア	サ	ツ
テ				

5. 計算する力をアップ

計算する力とは、数を理解して計算をする能力のことです。

個人でできる取り組み

計算問題

みんなでできる取り組み

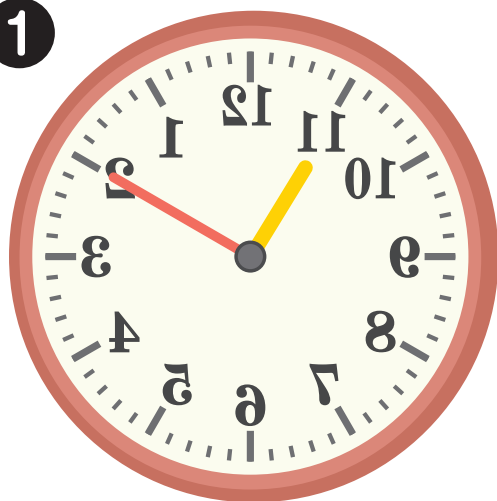
暗算や数字を使うゲーム

$$\bullet + \blacktriangle = \blacksquare$$



■ 何時何分でしょう？

1



2



■ かがみ計算

$$\square = 2 - 8 \quad \text{①}$$

$$\square = 2 + 9 \quad \text{②}$$

$$\square = 9 - 3 + 7 \quad \text{③}$$

■ 数字パズル

2つの数字を足して10になるように囲んでみよう!
縦・横・斜めで考えよう!

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

■ カタカナ計算

カタカナで書かれた計算式を、頭の中で「+」と「-」
の計算式に直して答えを出しましょう。

- ① サンタスニ
- ② ロクヒクヨン
- ③ ゴタスナナ
- ④ ハチヒクゴ
- ⑤ ヨンタスイチタスサン
- ⑥ キュウヒクサンヒクニ



6. 思考する力で行動力アップ

思考する力とは、見たり、聞いたり、経験したりして覚えたことをバラバラにせず、整理して組み合わせ新しいアイデアや関係を作り出す力のことです。

個人でできる取り組み

漢字ドリル・川柳 など

みんなのできる取り組み

連想ゲーム・音読・クイズ など



■ 連想ゲーム (いろいろな例題で取り組んでみよう)

● 白い食べ物を書き出してみよう

● 黄色い生き物を書き出してみよう

■ 見本を、どこかに使う漢字をできるだけ多く書き出してみよう！

【見本】



【例】

田・汁・辛

■「あ」のつく言葉を作ろう！

他の文字や漢字などでも取り組んでみよう

あ	
---	--

あ		
---	--	--



あ			
---	--	--	--

あ				
---	--	--	--	--

あ					
---	--	--	--	--	--

あ					
---	--	--	--	--	--

あ

あ

7. 成し遂げる力で満足度アップ

成し遂げる力とは、目的を達成するために、計画を立て、優先順位を決めながら、効率良く行動を組み立てて実行していく能力のことです。

個人でできる取り組み

折り紙・料理・旅行計画・カレンダー作り など

みんなでできる取り組み

手指を使ったゲーム・じゃんけんゲーム など

■ 変則じゃんけん

じゃんけんに“負ける”ように手を出しながら、同時に“勝つ”手の形を口で答えてください



← リーダーが
チョキを出した場合



みなさんの手は →



パー
(負ける)

みなさんの口は →



グー
(勝つ)

■ 手指を使ったゲーム（グーパー入れ替え）

右手を前でパー、左手をグーで胸に当てて
「よいしょ」の掛け声で手を入れ替える。
（左手を前でパー、右手をグーで胸にあてる。）



右手を前でグー、左手をパーで胸に当てて「よいしょ」
の掛け声で手を入れ替える。
（左手を前でグー、右手をパーで胸にあてる。）



掛け声を何度か繰り返し、動作の入れ替え
を何回かやってみましょう。慣れてきたら、
テンポを速くしてみましょう。



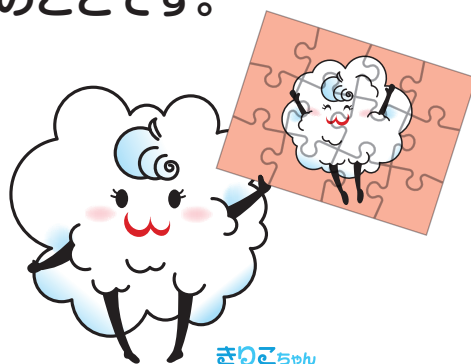
きりこちゃん

8. 判断する力で生活力アップ

判断する力とは、物事を正しく認識・理解し、目的や条件に応じて必要なものを選択する能力のことです。

個人でできる取り組み

パズル など



みんなでできる取り組み

お手玉遊び・ルールのあるゲーム・料理や手芸 など

■ お手玉送り

全員が一つずつお手玉を持ち、輪になって座ります。「あんたがたどこさ」などの歌に合わせて、「さ」の部分で隣の人にお手玉を送りましょう。お手玉を送る言葉を変えたり、歌を変えるなどアレンジしてみましょう。

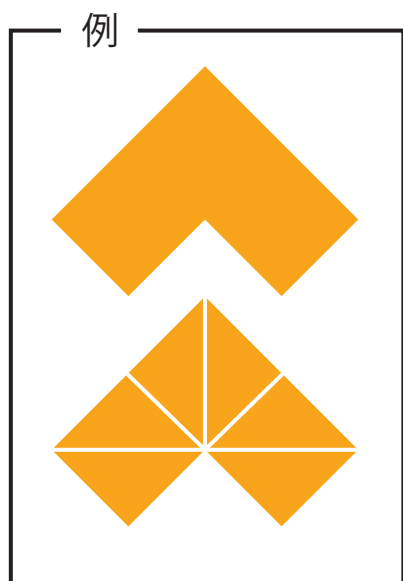
■ 風船バレー

円になり風船を手のひらではじいて、パスしていきましょう。相手を取りやすいようにパスをして、何回ラリーできるかチャレンジしてみましょう。慣れてきたら風船の数を増やすのもおすすめです。



■ パズル

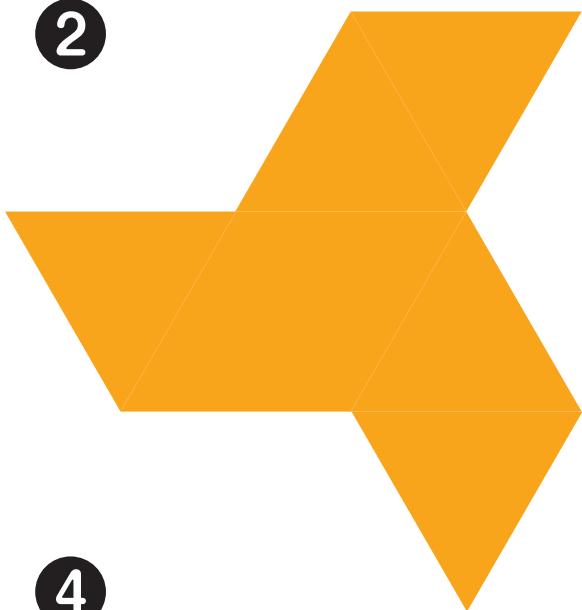
三角形を組み合わせて形を作りました。三角形が分かるように線を入れてみましょう。



1



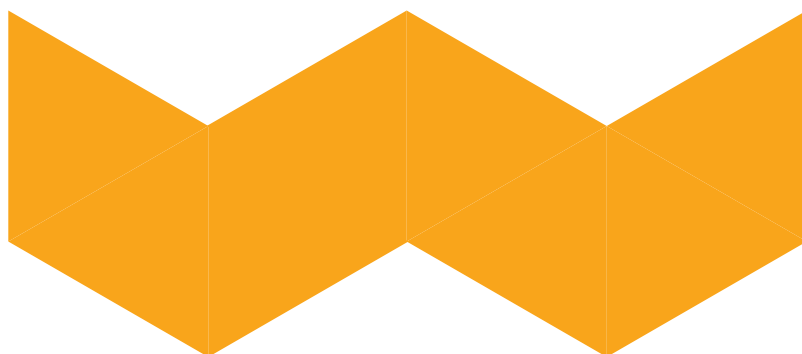
2



3



4



きりこちゃん