



みどり



163号 『たのしく脳トレ♪』

2021年10月1日発行／編集責任者 田中 眞／毎月1日発行／群馬県藤岡市篠塚105-1

<http://www.shinozuka-hp.or.jp/center/>

はじめに

私たち言語聴覚士は、ことば（ことばが出にくい、声が小さくなる、ろれつがまわらないなど）や飲み込み（食べている時にむせる、喉につかえて上手く飲み込めないなど）のリハビリを担当していますが、脳のトレーニング（以下「脳トレ」と省略）も行っています。今月は秋の夜長におうちで簡単にできる、脳トレをご紹介します。

用意するもの

白紙、ペン、スーパーやホームセンターのチラシ（カラーのほうが見やすいのでおすすめです）

【1】モノの名前を思い出す

—頭のなかにある記憶を引き出す—

白紙の上側にお題を書き、その下側に単語を箇条書きしてみてください。

①同じグループの種類を思い出していきます

「野菜・果物」「動物」「花」「家電製品」
「楽器」「都道府県」「スポーツ」「飲み物」
「甘いもの・お菓子」「昭和・平成のテレビ番組」

②50音で思い出していきます

「あ」からはじまる言葉
→同じように「い」「う」...と続けていきます

③イメージで思い出していきます

「春」で思い浮かべるもの
→同じように「夏」「秋」...と続けていきます

他にも「暖かい」「冷たい」「小さい」「大きい」
「柔らかい」「硬い」など自分でテーマを考えるのもよいですね。

難易度を上げたい時には、時間制限や個数を増やしてみるのもよいです。

（例：3分間で20個）

【2】文字を並べ替えて単語を作る

—考える力を引き出す—

- ①紙に大きな四角を書きます
- ②四角のなかに線を書き足して、3マス×3マスの図形にします
- ③1マスに対して1文字を入れていきます
- ④各マスの文字を並べ替えて単語を作ります
文字数の指定はありませんので、ご自由に考えてみてください（2～4文字作成できます）

●○お試し問題○●

あ	る	さ
な	い	し
か	ま	つ

（例：あし、しかい...など）

お	こ	す
か	ひ	り
め	る	の

□上記問題は4文字まで作成できます！

難易度を上げたい時には、濁点を入れたり、マスの個数（4×4マス）を増やしてみるのもよいです。

【3】同じ数字を見つける

—集中力や注意力を引き出す—

- ①チラシを見て、好きな数字を決めます
（ここでは「8」とします）
- ②チラシの中にある「8」にすべてマルをつけていきましょう

1つでは簡単という時は選ぶ数字を2こ、3こと増やしてみてください
（例：5と8）

同じように「色」でも行うことができます
「赤」や「青」を選択して行ってみたり、「赤の8」など設定すると、脳トレの幅が広がります。

さいごに

「脳トレは頭を使うから苦手」とおっしゃる方もいるかと思いますが、しかし、本来脳トレは楽しいものなのです。迷路、間違い探し、クロスワード、ジグソーパズル、塗り絵、将棋、オセロなど様々な種類がありますので、まずは興味があるものからはじめてみてはいかがでしょうか。

みなさんの脳が活性化され、いつまでもお元気で過ごせますように。

（文責：言語聴覚士 齋藤 望）

