

さあ、  
やってみましょう

# 大人の脳力アップ トレーニングプリント



浜松医科大学名誉教授 高田 明和  
昭和10年、静岡市生まれ。慶應義塾大学  
医学部、同大学院卒業。医学博士。  
メディアでも積極的に活躍する傍ら、著作も  
多数。近著では「食肉生活のススメ」等出版。

記憶力・集中力の低下は年齢を重ねると気になってくるものですね。しかし年齢に関係なく継続してアタマを使うことで、学習・記憶能力のカギを握るシナプス伝達が活発となり、脳が活性化されるといわれています。そこで簡単なアタマのトレーニング。今からでも遅くはありません。あなたもはじめてみませんか？

## 穴あき計算

つぎの計算式で、□の中に合う数を入れましょう。

### 💡 トレーニングアドバイス

単純な計算問題も早く数を多く解くことで、脳への良い刺激になります。  
簡単だからこそ毎日続けることができ、続けることが脳の老化防止へとつながります。

①  $5 + \square = 12$

⑪  $9 + \square = 17$

⑳  $12 - \square = 4$

②  $8 + \square = 15$

⑫  $6 + \square = 11$

㉒  $17 - \square = 6$

③  $7 + \square = 16$

⑬  $4 + \square = 13$

㉓  $13 - \square = 5$

④  $3 + \square = 12$

⑭  $3 + \square = 15$

㉔  $11 - \square = 7$

⑤  $6 + \square = 11$

⑮  $8 + \square = 19$

㉕  $14 - \square = 8$

⑥  $4 + \square = 13$

⑯  $16 - \square = 2$

㉖  $19 - \square = 3$

⑦  $2 + \square = 15$

⑰  $18 - \square = 5$

㉗  $18 - \square = 2$

⑧  $9 + \square = 14$

⑱  $15 - \square = 6$

㉘  $16 - \square = 9$

⑨  $5 + \square = 18$

⑲  $17 - \square = 7$

㉙  $13 - \square = 7$

⑩  $7 + \square = 16$

㉚  $13 - \square = 2$

㉛  $14 - \square = 6$

さあ、  
やってみましょう

# 大人の脳力アップ トレーニングプリント



## 百ます計算

つぎの計算式で、□の中に合う数を入れましょう。

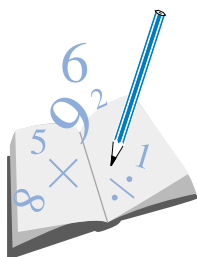


### トレーニングアドバイス

簡単な計算問題を早く正確に解いていくことで、脳が活性化されていきます。  
何度も反復すること、スピードを短縮していくことでその効果が高められます。

+	9	5	1	2	6	4	8	7	3	0
3										
5										
2										
1										
9										
0										
6										
4										
7										
8										

さて、いかがでしたか？思ったより簡単？  
それとも意外に苦戦したでしょうか？こうした脳の  
トレーニングは継続して行うことが大切です。  
「アタマの運動」のほかにもバランスの良い食事を  
心がけることもイキイキとした生活の  
ために役立つといわれています。  
さあ、あなたも脳の健康を維持  
することでいつまでも若々しく  
過ごしてみませんか？



8	17	13	9	10	14	12	16	15	11	8
7	16	12	8	9	13	11	15	14	10	7
4	13	9	5	6	10	8	12	11	7	4
6	15	11	7	8	12	10	14	13	9	6
0	9	5	1	2	6	4	8	7	3	0
9	18	14	10	11	15	13	17	16	12	9
1	10	6	2	3	7	5	9	8	4	1
2	11	7	3	4	8	6	10	9	5	2
5	14	10	6	7	11	9	13	12	8	5
3	12	8	4	5	9	7	11	10	6	3
+	9	5	1	2	6	4	8	7	3	0

百ます計算

- 穴あき計算
- ① 7 ⑪ 8
  - ② 7 ⑫ 5
  - ③ 9 ⑬ 9
  - ④ 9 ⑭ 12
  - ⑤ 5 ⑮ 11
  - ⑥ 9 ⑯ 14
  - ⑦ 13 ⑰ 13
  - ⑧ 5 ⑱ 9
  - ⑨ 13 ⑲ 10
  - ⑩ 9 ⑳ 11
  - ⑪ 8

さ  
た  
い