

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

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？



浜松医科大学名誉教授 高田 明和
昭和10年、静岡県生まれ。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

音読と書きとり

次の文章は「平家物語」の一節です。この文章を声に出して読みましょう。はじめはゆっくりと味わいながら、慣れてきたら早く読んでみましょう。

祇園精舎の鐘の聲、諸行無常の響きあり。

さらそうじゅはないろじょうしゃひつすいことわり
沙羅双樹の花の色、盛者必衰の理をあらわす。

おごれる人も久しからず、唯春の夜の夢のごとし。
たけき者も遂には滅びぬ、偏に風の前の塵に同じ。

次に、この文章を記憶をたよりに左の欄に書いてみましょう。声を出して読み、さらにその文章を書いてみることで脳の活性化がはかれます。

--	--	--	--	--	--



数字とばしカウント

100までの数字を偶数または奇数をとばしながら
声を出してカウントしてみましょう。



トレーニングアドバイス

できるだけ早く、声を出してみましょう。慣れてきたら2つの数字とばし
カウントや3つの数字とばしカウントにもチャレンジしてみましょう。

例：偶数の場合 2、4、6、8、10、..... 98、100

数独パズル



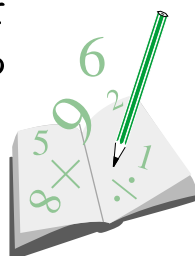
トレーニングアドバイス

これは少し複雑な問題です。
数字は使いますが計算問題では
ありません。集中力を高めて解く
ことで脳を鍛えます。
はじめはゆっくりと正確に、
慣れてきたらスピードを
上げられるようにしてみましょう。

- ① 空いているマスに1～9までの数字を入れます。
- ② そのとき、縦列の9マス(全部で9列)、横列の
9マス(全部で9列)、囲まれた3マス×3マスの9マス
ブロック(全部で9つ)のいずれについても
1～9までの数字が重複しないように入れます。

		3	4		6	5		
	7			8			3	
2			7		3			1
7		6		1		3		4
	1		3		4		7	
4		9		5		6		2
9			6		8			5
	6			7			4	
		7	1		5	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。イキイキとした生活のためには、「アタマの
運動」のほかにもウォーキングのような「カラダの運動」も
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？



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

数独パズル