



今から始める、
認知症予防のための
脳トレーニングシート

あひるとペンギン
パソコン教室



おじいさん「ばあさんや、朝ご飯、食べたかいなあ？」
おばあさん「いやですよ、おじいさん。つくってませんよお」
おじいさん「。。。。」

目 次

※ トレーニングシートの使い方

1. 小手調べ

- 1-1. 覚えましょう。 .. 枠に書かれた文字と場所を覚えるトレーニングです。(ひらがな)
- 1-2. 覚えましょう。 .. 枠に書かれた文字と場所を覚えるトレーニングです。(数字)
- 1-3. 覚えましょう。 .. 枠に書かれた文字と場所を覚えるトレーニングです。(混合)
- 1-4. 覚えましょう。 .. 枠に書かれた文字と場所を覚えるトレーニングです。(似た字)
- 1-5. 覚えましょう。 .. 四つの枠から一つを選ぶトレーニングです。
- 1-6. 覚えましょう。 .. 四つの枠から一つを選ぶトレーニングです。
- 1-7. 覚えましょう。 .. 四つの枠から一つを選ぶトレーニングです。
- 1-8. 覚えましょう。 .. 四つの枠から一つを選ぶトレーニングです。
- 1-9. 無かったのは何? .. 0~9の数字の内、無かったものをさがすトレーニングです。
- 1-10. 無かったのは何? .. 0~9の数字の内、無かったものをさがすトレーニングです。
- 1-11. 多かったのは何? .. 0~9の数字の内、ふたつあるものをさがすトレーニングです。
- 1-12. 多かったのは何? .. 0~9の数字の内、ふたつあるものをさがすトレーニングです。
- 1-13. 影を慕いて (動物編) .. シルエットを見て名前と結びます。
- 1-14. 影を慕いて (鳥類編) .. シルエットを見て名前と結びます。
- 1-15. 影を慕いて (海の生き物編) .. シルエットを見て名前と結びます。
- ひとやすみ、ひとやすみ おとなのぬりえ .. ひといきつきましょう。

目次

2. 初級編

- 2-1. 単語はまわるよ ..欠けた文字を探すトレーニングです。
- 2-2. 単語はまわるよ
- 2-3. 単語はまわるよ (2文字無し)
- 2-4. 単語はまわるよ (2文字無し)
- 2-5. 単語はまわるよ (1文字無し・ランダム)
- 2-6. 単語はまわるよ (2文字無し・ランダム)
- 2-7. どんなかんじ? ..同じ読みの漢字を書き出すトレーニングです。
- 2-8. どんなかんじ?
- 2-9. どんなかんじ?
- 2-10. どんなかんじ?
- 2-11. どんなかんじ?
- 2-12. どんなかんじ?
- 2-13. どっちがどっち? (足し算の問題) ..数字の大きさを比較するトレーニングです。
- 2-14. どっちがどっち? (引き算の問題)
- 2-15. どっちがどっち? (両方の問題)
- 2-16. どっちがどっち? (二桁の足し算の問題)
- 2-17. どっちがどっち? (二桁の引き算の問題)
- 2-18. どっちがどっち? (二桁の両方の問題)
- 2-19. どっちがどっち? (足し算の問題) ..同上 (演算子が二つになります)
- 2-20. どっちがどっち? (引き算の問題)
- 2-21. どっちがどっち? (複合の問題)
- 2-22. どっちがどっち? (2桁の数字を含む足し算の問題)
- 2-23. どっちがどっち? (2桁の数字を含む引き算の問題)
- 2-24. どっちがどっち? (2桁の数字を含む複合算の問題)

目 次

トレーニングシート

- 2-25. 足して！足して！ (足し算の問題) ..2つの数字を加算します。
- 2-26. 引いて！引いて！ (引き算の問題) ..2つの数字の差を計算します。
- 2-27. 足して！引いて！ (複合の問題) ..2つの数字の加減算をします。
- 2-28. 足して！足して！ (足し算の問題・2桁) ..2つの数字を加算します。
- 2-29. 引いて！引いて！ (引き算の問題・2桁) ..2つの数字の差を計算します。
- 2-30. 足して！引いて！ (複合の問題・2桁) ..2つの数字の加減算をします。
- 2-31. 仲間を探して！ (漢字の問題／くさかんむり)・漢字を出来るだけ書き出します。
- 2-32. 仲間を探して！ (漢字の問題／木へん)
- 2-33. 仲間を探して！ (漢字の問題／口へん)
- 2-34. 仲間を探して！ (漢字の問題／言べん)
- 2-35. 仲間を探して！ (漢字の問題／しんにょう)
- 2-36. 仲間を探して！ (漢字の問題／門がまえ)
- 2-37. 行方不明！ (四文字熟語の問題) ・・行方不明の一文字を探します。
- 2-38. 行方不明！ (四文字熟語の問題) ・・行方不明の一文字(数字)を探します。
- 2-39. ちがうでしょ！ (四文字熟語の問題) ・・間違いの一文字を探します。
- 2-40. 後ろはだれ？ (四文字熟語の問題) ・・分割した2文字を正しく結びます。
- 2-41. ちがうでしょ！Ⅱ (四文字熟語の問題) ・・熟語でないものを探します。
- ひとやすみ、ひとやすみ おとなのぬりえ ・・ひといきつきましょう。

目 次

3. 中級編

- 3-1. いくつ見えますか？（平面） ..積み上げたブロックを数えます。
- 3-2. いくつ見えますか？（立体①）
- 3-3. いくつ見えますか？（立体②）
- 3-4. 箱になる！？ ..箱の展開図から組み立てられるかを考えます。
- 3-5. タイムトラベル！？ ..時計を見ながら？分後、？分前を考えます。
- 3-6. 休みの日は何をしましょうか？ ..日本の休日を思い出します。
- 3-7. 迷子にならないで① ..迷路です。
- 3-8. 何が入るかな？① ..空白マスの中に動物を入れます。
- 3-9. 迷子にならないで② ..迷路です。
- 3-10. 何が入るかな？② ..空白マスの中に動物を入れます。
- 3-11. 人間コピー機！① ..見本通りに転記します。
- 3-12. 人間コピー機！②
- 3-13. いざっ！勝負っ！！① ..指示通りにじゃんけんをします。
- 3-14. いざっ！勝負っ！！②
- 3-15. ひらカナ① ..「ひらがな」は「カタカナ」に、「カタカナ」は「ひらがな」に。
- 3-16. ひらカナ②
- 3-17. ひらカナ③
- 3-18. おとなのぬりえ ひとやすみ、ひとやすみ。
- 3-19. 筆一本っ！① ..「ひとふでがき」。
- 3-20. 筆一本っ！②
- 3-21. 筆一本っ！③
- 3-22. ばらばら事件① ..バラバラになった3漢字から二文字の漢字に戻します。
- 3-23. ばらばら事件②
- 3-24. ばらばら事件③
- 3-25. くつついちゃ、やだ。① ..二つのバラバラの四文字熟語を正しく分けます。
- 3-26. くつついちゃ、やだ。②

目 次

トレーニングシート

3-27. っかいだけよ。①

..「ひとふでがき」の迷路です。

3-28. っかいだけよ。②

3-29. 何が入るかな?③

..空白マスの中を埋めます。

3-30. 何が入るかな?④