

ふれあい通信

第427号

発行

社会福祉法人
姫路市社会福祉協議会
姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館内
TEL 079-222-4212
FAX 079-222-4256

ひとくちメモ



ご存知ですか？「脳トレ」の効果

脳トレとは、「脳トレーニング」の略で、脳の機能を向上させることを目的としたトレーニングのことです。

記憶力・集中力・思考力・判断力など、脳の認知機能を鍛えることができると言われて、います。脳トレによって、

- ・ 前頭前野が刺激される
- ・ 認知機能が維持できる
- ・ 自己肯定感や意欲が向上する



といった効果が期待できます。頭を使ったり、体を使ったりと、脳トレには多くの種類があるので、ぜひ、いろんな脳トレを体験してみてください！

おすすめの脳トレ 3選！

脳トレには多くの種類がありますが、今回は筆者おすすめの脳トレ3選を紹介します！

※全て答えは一番下にあります。

① なぞなぞ

なぞなぞには柔軟な思考力が

求められます。解けないと逆にス

トレスになってしまいうため、適宜

ヒントを出すなど、楽しく解ける

ことを優先しましょう。

問題 A…ちちちちちちちち

これが表すものは何でしょう

か？

・新春シャンソン歌手による

新春シャンソンショー

③ 私は誰でしょうクイズ

あるものの特徴を表すヒン

トを元に、それが何(誰)な

のかを想像しながら当ててい

くゲームです。問題を考える

方も解く方も脳トレになります

す！

問題 B…



言葉を早く発し、それを正しく 1, 私はネコの仲間です

言えたか判断するため、脳を効率 2, 私は大きなタテガミがあ

よく動かすことができます。次の ります

早口言葉を声に出して読んでみ 3, 私は百獣の王と呼ばれて

てください。

います

福祉総合
相談

専門のワーカーがさまざまな福祉問題をお聞きし、解決に向けてお手伝いをします。

介護サービス
相談

介護保険サービスを利用するための申請から、サービスを利用できるまでを全面的にお手伝いします。

ご相談は…

姫路市社会福祉協議会

〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館内

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-208-606 (通話料無料)

ケアプラン、ホームヘルパーのご相談・ご依頼は

姫路市社会福祉協議会

すこやか介護支援センター

〒670-0954 姫路市栗山町 151-2

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-108-999 (通話料無料)

問題 A 答: 地球(ちが9個あるため)

問題 B 答: ライオン