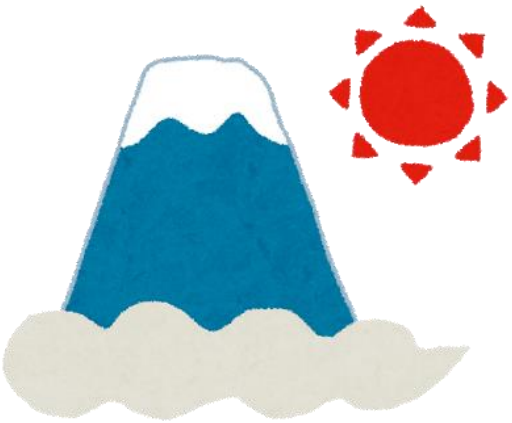
第５版

自宅で過ごすための

脳トレ集

～Stay Home ステイホーム　家で過ごそう～

2021年1月発行



社会福祉法人　厚岸町社会福祉協議会

【もくじ】

①重症化しないためには？

②自宅でできる運動をしてみましょう

　　～有酸素運動

③マスク越しでも通る声を

　　～腹式呼吸、音読練習のすすめ

④脳トレ問題

答えは社協にあります。気軽にお問合せください。

◆◆問い合わせ先◆◆

電話　０１５３－５２－７７５２

（ＩＰ電話も同じ番号です）

もしくは　社会福祉協議会ホームページまで

新型コロナウイルス、重症化しないためには？

前回の脳トレ集では、感染症にかかった場合重症化しないためにできる対策を取り上げました。

●必要なのは、生活習慣病予防＝日ごろからの健康管理でしたね。

今回は生活習慣病予防の一つ、運動についてとりあげてみます。

日頃からの健康管理～適度な運動

●新型コロナウイルス感染症の影響により外出自粛が続き、活動量の低下に伴い運動不足など様々な声が聞かれています。

こんな人は要注意！

□散歩や買い物などで外出することが減った

□歩くスピードが以前より遅くなった

□他の人との交流が減った（例えば週一回未満）

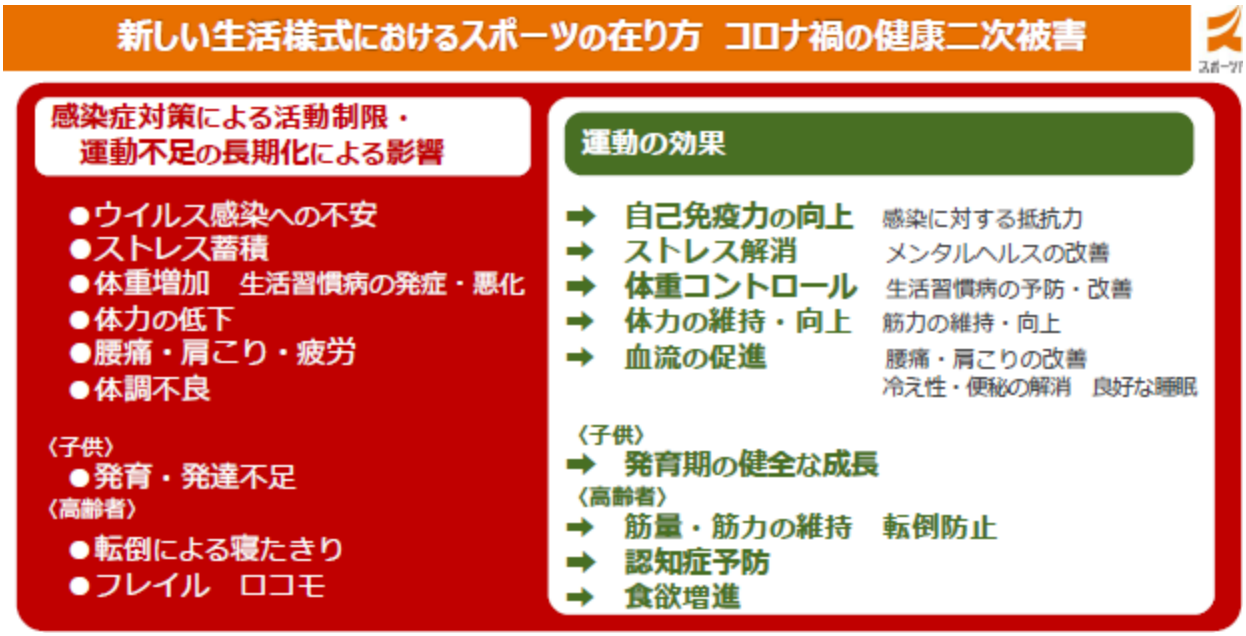
□買い物に行けないなどで、バランスの良い食事がとれていない

□他の人に何度も同じことを尋ねたり、物忘れが気になるようになった

●中高年齢者の運動不足は、体力の低下、生活習慣病等の発症や生活機能の低下（骨や関節、筋肉等の運動器が衰えるフレイル（虚弱）や認知症等）をきたすリスクが高まります。「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや 身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。

２週間の寝たきりにより失う筋肉量は７年間に失われる量に匹敵すると言われています。

このため、意識的に運動・スポーツに取り組んでもらうことは、健康の保持だけでなく、将来的な要介護状態を回避するためにも有効です。



※フレイル：年をとって体や心の動き、社会的なつながりが弱くなった状態
※ロコモシンドローム：骨、関節、椎間板、筋肉といった運動器の障がいや衰えによって歩行困難など要介護になるリスクが高まる状態のこと

（出典：スポーツ庁）

自宅でできる運動のススメ

≪自宅での運動のポイント≫

●徐々に体を動かし始めましょう
急にからだを動かすとケガや転倒の原因になります。第３版脳トレ集の準備運動を行ってから運動を始めると良いでしょう。
●マスクをしているとのどの渇きに気づきにくいので水分補給を忘れずに。
●痛みが起きたら無理をしないようにしましょう。
●ふらつくときや不安がある時、手すりなどにつかまって運動しましょう。

●息を止めると血圧が上昇します。数を数えながら運動し呼吸しましょう。

●継続して運動できるようカレンダーに記録をつけ、達成感を得るのが続けるコツです。週３回以上の運動を目標にしましょう。

●じっと座っている時間を減らしましょう！

テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。

出典：公益財団法人健康・体力づくり事業財団より

●スクワットなどの足腰の筋力を高める運動を取り入れて、筋力の低下を予防しましょう。

《筋力訓練》

※各運動 10 回を 1 セットとします。呼吸を止めずに行います。

①つま先立ち（踵上げ）

つかまり立ちをします。

踵をゆっくり上げます。

両足同時に行います。

②つま先上げ（踵立ち）

安定した物につかまり立ちをします。

つま先をゆっくり上げます。

両足同時に行います。

後ろに倒れないように気をつけて下さい。

難しい場合は座ってやってみましょう。

●天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。
散歩はお勧めです。家の中でもできる有酸素運動を紹介します。

《有酸素運動》

※以下の運動は 30 分程度行います。体調が悪いときは行いません。

①座ったまま足踏み

座ったまま足踏みをします。
手も大きく振ります。
自分のペースで行います。

②足踏み

同じ場所で足踏みを行います。
出来るだけ足を高く、
手を大きく動かします。

③ウォーキング

屋外、若しくは広い屋内を歩きます。
無理をせず行います。

●お口周りの筋肉を保ちましょう。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。
自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。

マスク越しでも通る声を～腹式呼吸、音読練習

外出や会食が難しい今、会話の機会が減ったという人も多いのでは。

新型コロナウイルスの感染拡大で、高齢者が外出を控え、あまり動かない状態が続くと、心身機能が低下することが懸念されている。会話の減少もその一つ。同学会は、口の周りの筋肉を保つために「電話も活用し、意識して会話を増やしましょう」と呼び掛けている。

ただ、対面で会話をするとき、マスクをつけていると互いに相手の声が聞き取りづらい。だが、大声で話すわけにもいかない。感染に気を付けながら、会話するにはどうしたらいいのか。インターネット上で作文の音読を２０１５年から続ける東海テレビのアナウンサー庄野俊哉さんは、腹式呼吸を意識した音読の訓練を通し「今こそ、マスク越しでも通る声を目指しましょう」と語る。

「腹から声を出せば、大声でなくても遠くまで響くんですよ」。マスクをしてそう話す庄野さんの声は声量は少なくても、こもらず、はっきりと聞き取れる。

ポイントは腹式呼吸で発声すること。声の出し方は音読を通して練習してほしい、と呼び掛ける。最初はあおむけで、へその下に手をあて、息を吸うときに腹を膨らませ、吐くときにへこませ、腹式呼吸の練習をする。同じことを座った状態でも練習し、できるようになったら、「あー」と声を出す。「腹式呼吸で吐く息にのせて声を出すイメージ」と庄野さん。

長くても短くてもいい。慣れてきたら「あいうえお」と母音を出してみよう。ひと息で長く声を出す「ロングトーン」の練習もお勧めだという。腹式呼吸で腹をへこませながら「あー」と15秒間、声を出す。毎日、少しずつ長くして30秒間ができるようになれば、「声を出すことが楽になる」という。

音読では、腹式呼吸を意識し、ゆっくり読む。抑揚をつけるなど、感情表現はしなくてもいい。「音読は朗読とは違い、一つ一つの音をしっかり出して伝えることを意識して。マスクで表情が見づらい今は、相手に音が伝わるかどうかが大事。」と指摘する。

腹式呼吸の練習とロングトーン、作文の音読をセットで行うことを勧める。ただ、息苦しさを感じるほどの負荷はかけないことが大前提。特に高齢者は注意したい。決して無理をせず、できる範囲で。

庄野さんは「誰とも話さない時間が続くと気分も沈みがちになる。一日五分だけでも声を出すことが大事」と指摘。「声を出すことは健康管理につながる。家でできる訓練として、音読をしてみて」と推奨する。

2020.9.2 東京新聞より抜粋

脳トレ編

1、おせちクイズ

2、国語

3、都道府県クイズ

4、算数

5、まちがいさがし

6、ぬり絵

お正月のおせちにはどんな意味がある？
おせちクイズ

お正月、みなさんおせち料理を食べましたか？実はおせち料理にはそれぞれに意味があるって知ってますか？おせちにちなんだ問題です。

それぞれの文は、お正月に食べるおせち料理を表しています。

次の囲みの中から選んで答えましょう。

結び昆布・黒豆・伊達巻・紅白かまぼこ・田作り

栗きんとん・数の子・錦たまご

（1）卵と魚のすり身で作ります。「派手」の意味をもつ、正月らしい華やかな食べ物です。

（2）昔はイワシや小魚を田んぼの肥料に使っていたことから、豊作を願う意味があります。

（3）卵の黄身を金、白身を銀に例え、豪華さや美しさを表現しています。

（4）名前の語呂合わせから、「よろこぶ」を表しています。

お正月のおせちにはどんな意味がある？
おせちクイズ　続き

それぞれの文は、お正月に食べるおせち料理を表しています。

次の囲みの中から選んで答えましょう。

結び昆布・黒豆・伊達巻・紅白かまぼこ・田作り

栗きんとん・数の子・錦たまご

（5）赤は「喜び」、白は「神聖さ」を表す、おめでたい食べ物です。

（6）黄色を黄金に、栗を小判に見立てています。お金が貯まるよう願いが込められています。

（7）にしんの卵。「子孫が増えるように」との意味があります。

（8）「魔よけの色」とされる黒と、「まめ（健康）に暮らせますように」という意味がかけられています。

国語

ことわざ・漢字問題

次の(1)〜(4)の（　　）にあてはまる体の部分の名前をあとの□の中から一つずつえらび、慣用句をかんせいさせなさい（同じ語を二回使わないこと）。（一つ5点）

(1)（　　）をかかえる。
〈意味〉こまって考えこむ。

(2)（　　）がいたい。
〈意味〉聞いているのがつらい。

(3)（　　）から手がでる。
〈意味〉ほしくてたまらない。

(4)（　　）を引っぱる。
〈意味〉じゃまをする。

首　のど　足　目　耳　頭

次の□には漢字を書きなさい。また、（　　）には送りがなを書きなさい。

(1) 水が□になる。（こおり）

(2) □をたんけんする。（しま）

(3) 列車が□を通る。（てっきょう）

(4) 車を□する。（うんてん）

(5) □な本を読む。（ゆうめい）

(6) 走ったあとは息が□（　　）。（くるしい）

(7) 入場が□（　　）。（はじまる）

書けそうで書けない漢字クイズ

【問 1】父親の家をツぐ

【問 2】ゴウインに通行する

【問 3】コガネ色に輝く空

【問 4】おにぎりが力のミナモト

【問 5】トウブンをとりすぎないようにする

【問 6】3 年のサイゲツが流れた

【問 7】今日も電車がチエンしている

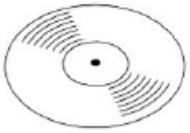
【問 8】ケイヤクを結ぶ

絵の名前を□に書きましょう。

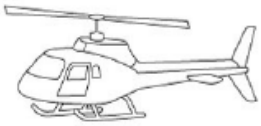
①

②

③

④


⑤

⑥


⑦

⑧

「人を支える人」を支える
介護レク広場
kaigo recreation hiroba
高齢者レクリエーション 無料ダウンロード
http://www.kaigo-rec.com

日	名前

© [介護レク広場] http://www.kaigo-rec.com ※「介護レク広場」のレクリエーションはWebサイトから無料でダウンロードできます。

脳トレ　プリント No.1

ひらがな穴埋めクイズ 問題
【5文字】

折り紙 シニア
ORIGAMI SENIOR
https://origamijapan.net/senior

1		で	ど	け		ヒント	じかん 身に着けるもの
2	お		し		ま	ヒント	おしょうがつ
3		か	な	つ		ヒント	かわやうみで
4			ぞ		こ	ヒント	食べ物を 冷やす箱
5		ど		し		ヒント	のりもの
6	た		ご	や		ヒント	
7			た		ご	ヒント	
8	こ		ち		う	ヒント	むしのこと

日付　　年　　月　　日　名前

時間の記録　　分　　秒

ヒントを参考に、県名に「山」の字が入っている県をすべて答えましょう

① ○ 山 県

② 山 ○ 県

③ 山 ○ 県

④ ○ 山 県

⑤ 山 ○ 県

⑥ ○ ○ 山 県

（ヒント）

東北地方	山○県（サクランボ）
中部地方	○山県（薬売りが有名）
中部地方	山○県（ぶどう、武田信玄）
近畿地方	○○山県（みかん、南高梅）
中国地方	○山県（桃太郎といえば）
中国地方	山○県（フグ、長州藩）

「人を支える人」を支える
介護レク広場
kaigo recreation hiroba
高齢者レクリエーション無料ダウンロード
http://www.kaigo-rec.com

下記の問題を解いてみましょう。

90 +66	35 +28
58 +19	92 +60
99 +76	52 +57

ダウンロード日：2021年01月13日(水)

繰り上がりのある二桁の計算問題です。暗算に慣れてきた、中級者向きの問題です。そろばんを使ってみてもかまいません。
最初は混乱しないように落ち着いて、慣れてきたらだんだんとスピードアップして、計算力を高めていきましょう。

作りたいけど、自分では作れない・・・。
介護施設のホームページ・ロゴデザイン。
アルファクリエイトにおまかせください。
http://www.alpha-create.ne.jp/kaigo_a

月　　日	名前

© 「介護レク広場」 http://www.kaigo-rec.com ※「介護レク広場」のレクリエーションはWebサイトから無料でダウンロードできます。 1007lkc14052

＿＿ にあてはまるすうじをいれましょう。

$$\begin{array}{r} 98 \\ -80 \\ \hline \end{array} \qquad \begin{array}{r} 58 \\ -37 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 68 \\ -13 \\ \hline \end{array} \qquad \begin{array}{r} 35 \\ -20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 31 \\ -21 \\ \hline \end{array} \qquad \begin{array}{r} 67 \\ -63 \\ \hline \end{array}$$

ダウンロード日：2021年01月14日(木)

「人を支える人」を支える
介護レク広場
kaigo recreation hiroba
高齢者レクリエーション 無料ダウンロード
http://www.kaigo-rec.com

日	名前

©［介護レク広場］http://www.kaigo-rec.com ※「介護レク広場」のレクリエーションはWebサイトから無料でダウンロードできます。 1007lkc23057

漢字ひらがなカタカタで表した計算問題です
答えを解きましょう

① 三たすヨン引くゴタスなな

答え

② に足す一たすヨンひくロク

答え

③ キュウひく二引くイチたすゴ

答え

④ サンタスヨンヒク二引く一

答え

⑤ ハチ引くイチヒク四タスイチ

答え

⑥ ななたすにたすいちひくに

答え

「人を支える人」を支える
介護レク広場
kaigo recreation hiroba
高齢者レクリエーション無料ダウンロード
http://www.kaigo-rec.com

日

名前

©「介護レク広場」http://www.kaigo-rec.com ※「介護レク広場」のレクリエーションHPwebサイトから無料でダウンロードできます。

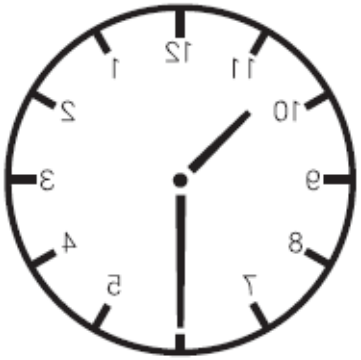
逆さ時計⑤

（　　）年（　　）月（　　）日

天気（　　）　氏名（　　）

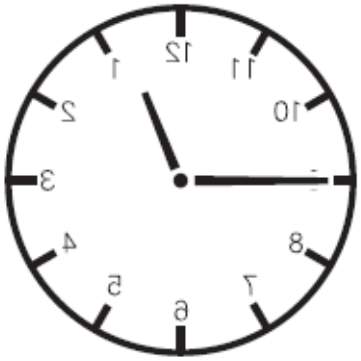
◇逆さになった時計です。何時何分でしょう。

①



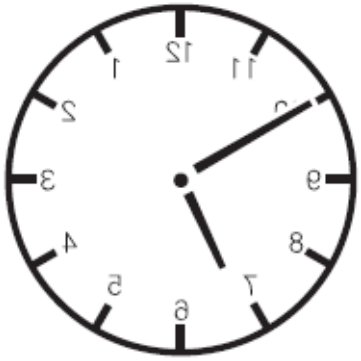
時　　分

②



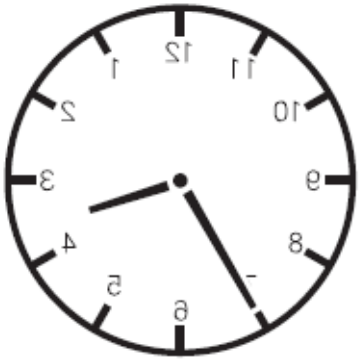
時　　分

③



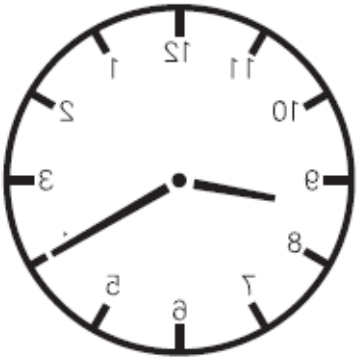
時　　分

④



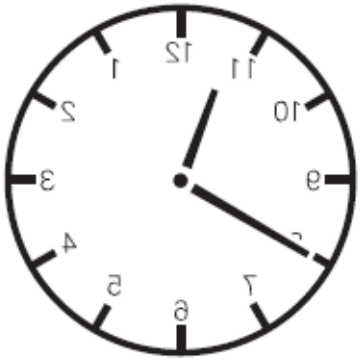
時　　分

⑤



時　　分

⑥



時　　分

計算問題
足し算・引き算

◇下の計算をしてみましょう。

① 5＋4＝

② 8－3＝

③ 9＋3＝

④ 15－7＝

⑤ 7＋6＝

⑥ 17－9＝

⑦ 8＋9＝

⑧ 14－7＝

⑨ 5＋4＋3＝

⑩ 2＋5－4＝

⑪ 3－2＋5＝

⑫ 19－5－7＝

⑬ 7＋6－3＝

⑭ 18－11＋4＝

⑮ 8＋9－13＝

⑯ 20－7＋9＝

計算問題
かけ算③

（　　）年（　　）月（　　）日
天気（　　）　氏名（　　）

◇下の計算をしてみましょう。　正解数　　/20 問中

①7×4＝
②8×2＝
③9×4＝
④6×5＝
⑤5×9＝
⑥9×2＝
⑦6×3＝
⑧3×8＝
⑨9×7＝
⑩2×9＝
⑪10×4＝
⑫12×3＝
⑬11×9＝
⑭15×6＝
⑮14×2＝
⑯18×4＝
⑰11×5＝
⑱10×8＝
⑲16×5＝
⑳12×4＝

脳トレ・認知症予防に。
脳トレ支援.com　http://help-kaigo.com/

ナンプレ6-1

（　　）年（　　）月（　　）日（　　）曜日

名前

難易度　★★☆☆☆

≪ルールと解き方≫

①タテ列の６マスと、ヨコ列６マスに、１～６の数字が１つずつ入る。

②太い線で区切られた、３×３の６つのブロックの中にも、１～６の数字が１つずつ入る。

1	2		4		6
	5		1	2	
2		4	5		1
	6	1		3	
3		5		1	2
	1	2	3		5

■ まちがいさがし 「コックさん」

２まいの　えには、ちがう　ところが　７つ　あるよ。
みつけたら、 みぎの　えの　ちがう　ところに　○を　つけよう。

ひだり

みぎ

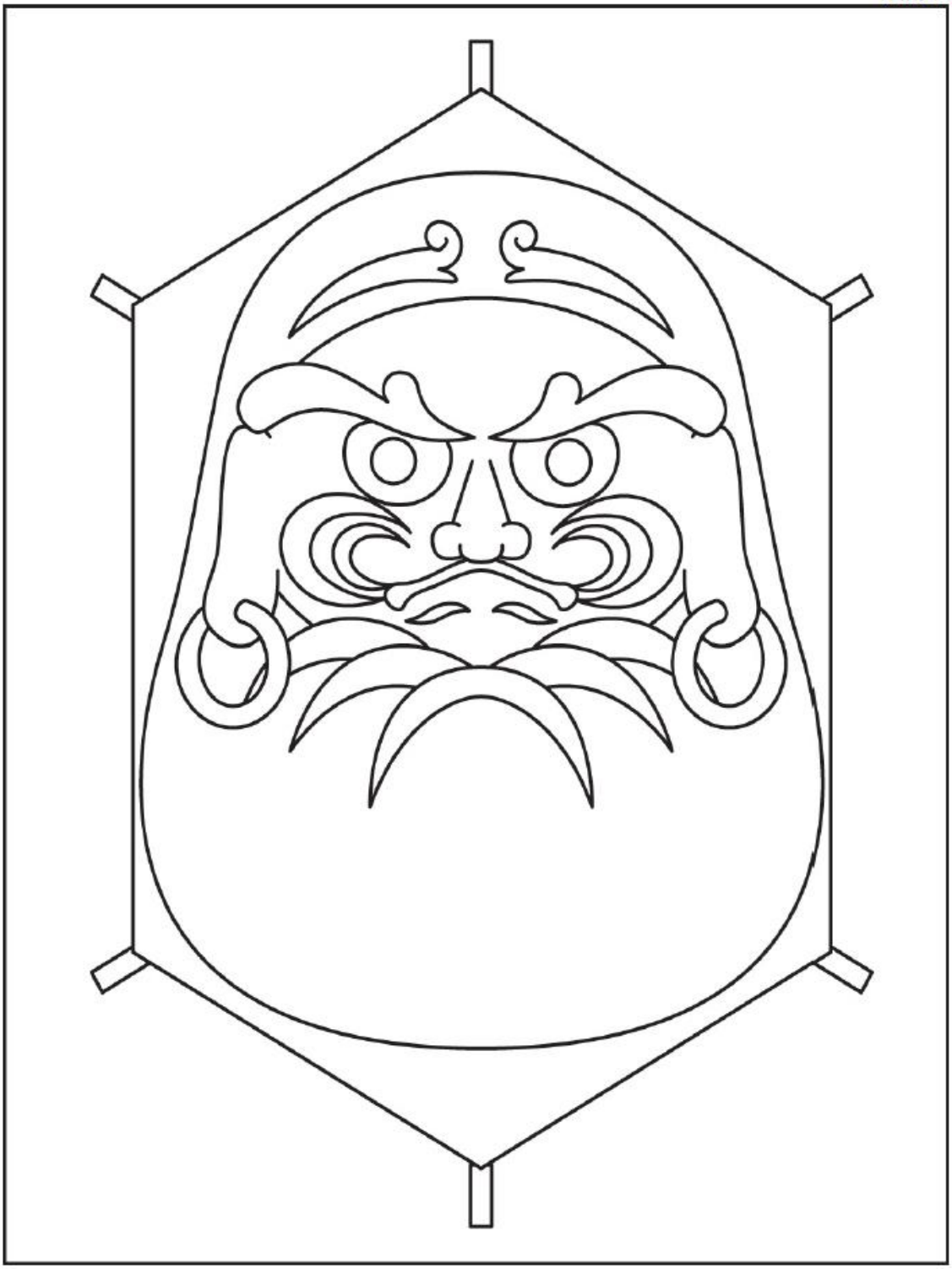
このプリントはホームページで無料ダウンロードできます（YAHOO で「幼児の学習素材館」と検索）。 ©幼児の学習素材館 http://kotoba.littlestar.jp/kisetsu-sozai.html

まちがい探し

10ヵ所

左右の絵には10ヵ所の違いがあります。探してください。

凧揚げ



「人を支える人」を支える
介護レク広場
kaigo recreation hiroba

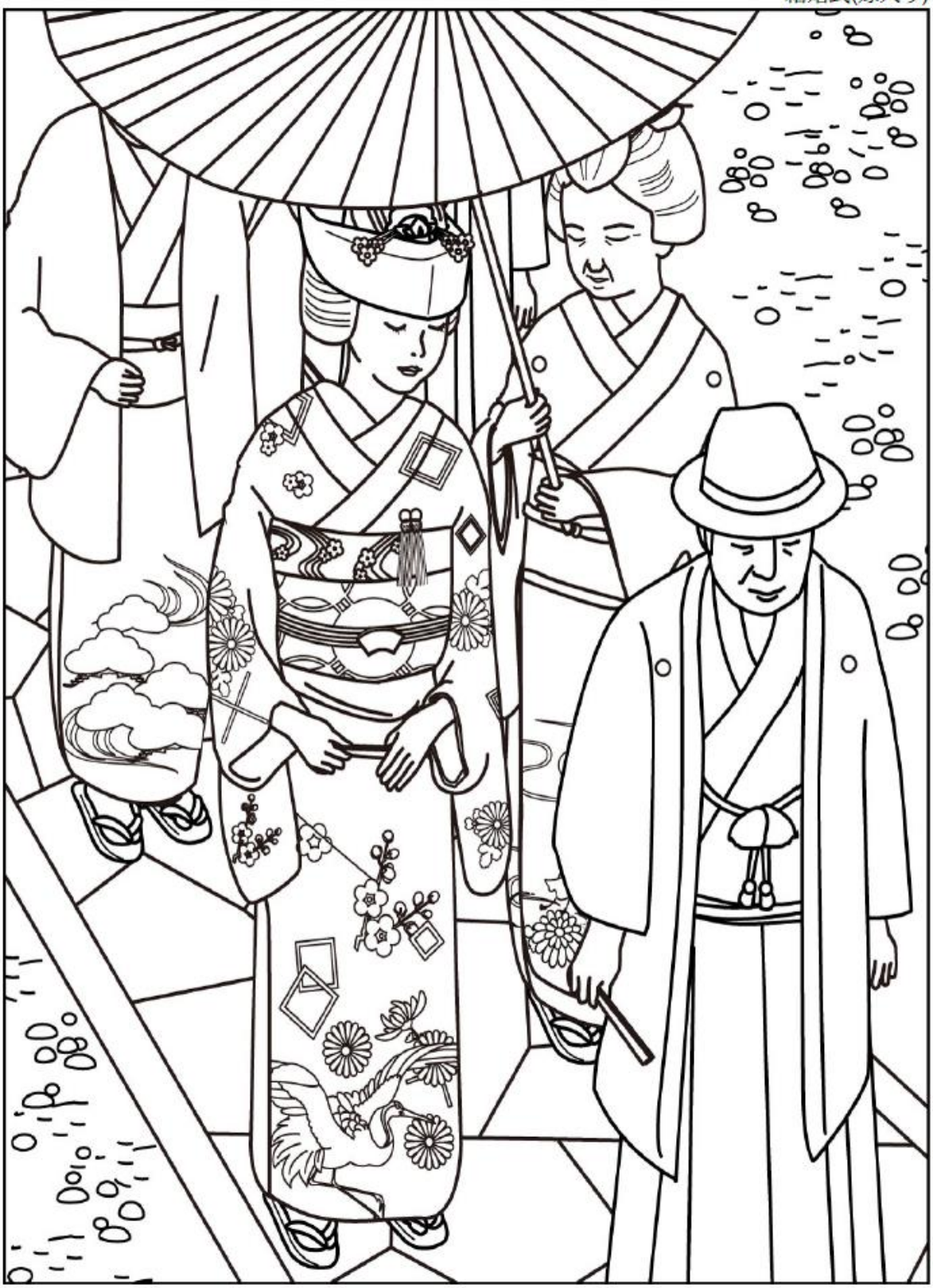
高齢者レクリエーション 無料ダウンロード
http://www.kaigo-rec.com

日	名前

© [介護レク広場] http://www.kaigo-rec.com ※「介護レク広場」のレクリエーションはWebサイトから無料でダウンロードできます。

0000248

結婚式(嫁入り)



「人を支える人」を支える
介護レク広場
kaigo recreation hiroba

高齢者レクリエーション 無料ダウンロード
http://www.kaigo-rec.com

日	名前

Ⓒ［介護レク広場］http://www.kaigo-rec.com ※「介護レク広場」のレクリエーションはWebサイトから無料でダウンロードできます。

0000989