第９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6月発行

社会福祉法人　厚岸町社会福祉協議会

【もくじ】

①フレイルという言葉ご存知ですか？

②自宅でできる運動をしてみましょう

③缶詰で簡単料理

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）

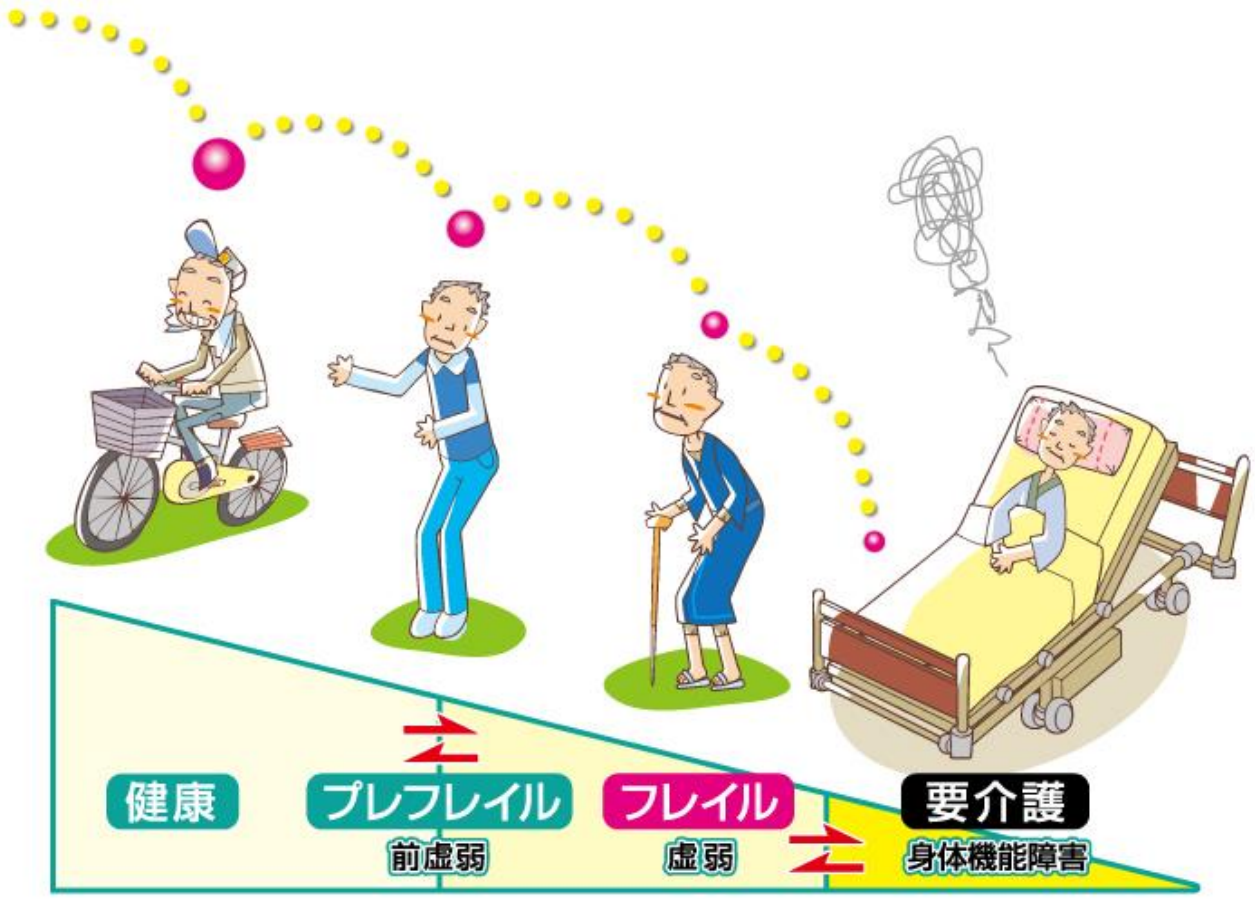
もしくは　社会福祉協議会ホームページまで

① フレイルという言葉ご存知ですか？

≪フレイルって何だろう？≫

年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て要介護状態に陥ると考えられています。

「外出の機会が以前より減った」「おいしいものが食べられなくなった」「活動的ではなくなった」という人は、フレイルの危険信号が灯っていると考えられます。フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。



≪やってみましょう！フレイルチェック≫

フレイル化の気づきチェック ※筑波大学健康増進学研究室作成

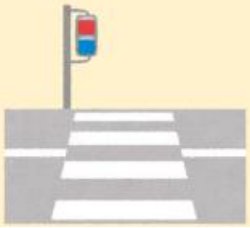
□ダイエットしていないのに、最近痩せてきた。（ここ半年で2～3kg減少）

□最近、わけもなく疲れた感じがする。

□定期的に体を動かしていない。

□ペットボトルのふたが開けられなくなった。

□横断歩道が渡れなくなった、もしくは、以前より歩くスピードが遅くなった。

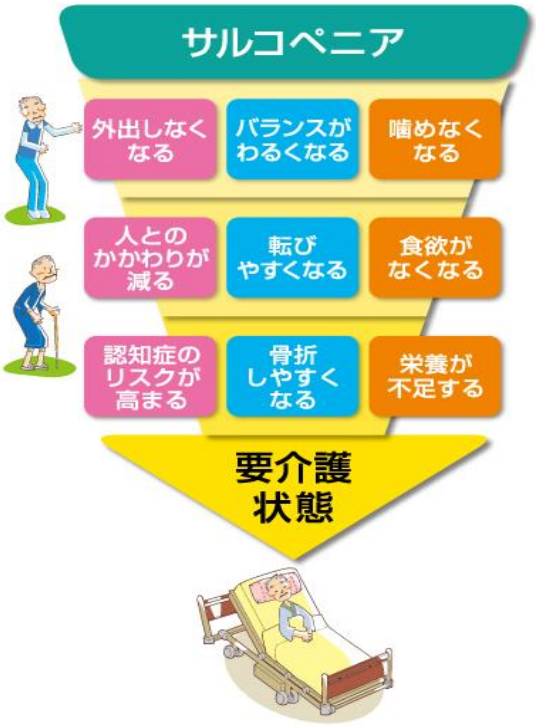


※３項目以上該当すればフレイル、１～２項目該当でフレイル前段階の可能性があります。

作成者注：本手引きでは分かり易さを重視して、「フレイルの評価基準」[1]を一部改変し、表現も平易なものとしました。

1）国立長寿医療研究センター. 長寿医療研究開発費 平成26年度 総括報告書 フレイルの進行に関わる要因に関する研究（25-11）

≪何もしないと筋肉が衰えます≫



フレイルの最も大きな原因の一つが筋肉の衰えです。年をとるにつれて筋肉が衰える現象を「サルコペニア」と言います。サルコペニアは、①両手足の筋肉量②握力③歩行速度の３つの指標で判断します。筋肉の衰えは、栄養不足、転倒・骨折、認知症になるリスクを高め、要介護状態へとつながっていきます。フレイル予防を行うためには自分の筋肉の衰えを知ることが大切です。

指輪っかテスト

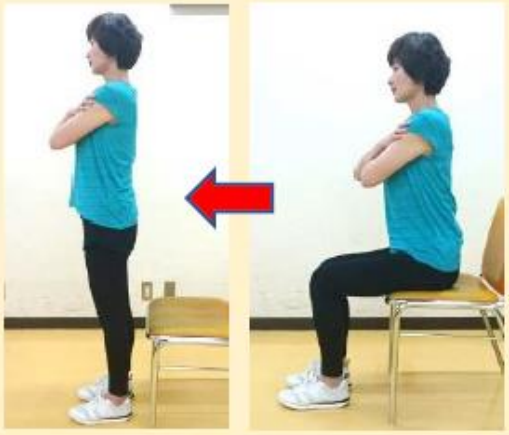
自分の筋肉量を測ってみましょう。計測器は使わずに、自分の指を使う簡易型のチェックです。

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

簡単体力チェック

※筑波大学健康増進学研究室作成

筋力テスト



【5回椅子立ち上がり時間】

①肩幅に足を開き、手は胸の前でクロスさせ座ります。（膝の角度は90度）

②椅子から立ち上がり、膝関節が十分に伸びたところで一回と数えます。

③5回目に立ち上がり、膝関節が完全に伸びたところまでの時間を測ります。

良好	6秒未満
普通	6秒～12秒未満
不良	12秒以上

【注意点】　膝や腰が悪い人は、無理をしないようにしましょう。

バランステスト

【60秒開眼片足立ち時間】

①両手を腰につけ、片足を軽く前方に上げます。
②最高で60秒まで続けます。
（立っている足が少しでもずれたり、片手が腰から離れたり、上げている足が立っている足に触れたりした場合は、そこで終了となります。）
【注意点】
転倒が不安な方は、支えがあるところでおこないましょう。

良好	30秒以上
普通	10秒～30秒未満
不良	10秒未満

柔軟性テスト

【足関節背屈の可動域評価】

両手を前に伸ばして、しゃがみます。

【注意点】

・膝が痛い方は無理をしないようにしましょう。

・転倒が不安な方は、支えがあるところでおこないましょう。

・広いスペースでおこないましょう。

良好	足幅こぶし1つ分でかかとをつけてしゃがめる
普通	足幅を肩幅に開いてしゃがめる
不良	かかとをつけてしゃがめない

作成者注：筋力テストの基準値は「サルコペニア診断基準2019」[1)]に準じて作成しました。また、バランステストと柔軟性テストの基準値は、「かさまスタディ」[2)]で得られたデータ（未発表データ）に基づき独自に作成しました。

② 自宅でできる運動のススメ

●自宅での運動のポイント

①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等を行うなど徐々に運動を始めると良いでしょう。

②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。

③痛みが起きたら無理をしないようにしましょう。

④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。

⑤息を止めると血圧が上昇します。数を数え呼吸しながら運動しましょう

⑥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。

筋力トレーニング（筋力、筋持久力）

用意するもの：安定した椅子

◆呼吸を止めず、数を数えながらおこないましょう。

◆反動をつけずにおこないましょう。

≪ももとお尻の筋トレ≫

①肩幅より少し広めに足を開き、手は胸でクロスさせます。
②背中は伸ばしたまま、少し前に傾け、体重をももに乗せます。
③４秒かけてゆっくりと立ち上がります。
④４秒かけてゆっくりとお尻を突き出しながら座ります。（膝がつま先より前に出ないように）
⑤10 回繰り返しましょう。（余裕があれば２～３セット）

【注意点】
ひざに痛みが出る場合は、中止しましょう。
体が不安定になる人は、机などにつかまりながらおこないましょう。
反動をつけずにゆっくりとおこないましょう。
膝はつま先の方向に曲げましょう。

≪ふくらはぎの筋トレ≫

①肩幅に足を開き、つま先は正面に向けます。
②２秒かけてかかとをゆっくりと背伸びをするようにあげましょう。
③２秒かけてゆっくりと下ろします。
④１０回繰り返しましょう。（余裕があれば２～３セット）
（注意点）ももの内側を締め、足の親指に体重をのせるようにおこないましょう。
反動をつけずにゆっくりとおこないましょう。必ず背もたれなどを利用しましょう。

有酸素性運動：全身持久力

有酸素性運動の目安は週5日、1日30分程度とされています。一番の目的は生活習慣病の予防であり、健康日本21（第二次）では一日の目標歩数を、男性7000歩、女性6000歩と定めています。

散歩・ウォーキング

1日の目標歩数　（65歳以上）
　男性7000歩、女性6000歩

【注意点】
①ウォーキング前には準備運動をおこない、関節をほぐしましょう。
②1日10分程度から始め、無理のない範囲でおこないましょう。
③水分補給をおこないましょう。

緊急事態宣言の総理大臣記者会見（2020年4月7日）にて明言

「今までどおり、外に出て散歩をしたり、ジョギングをすることは何ら問題ありません」

※ただし、3密（密閉、密集、密接）を避け、他人との距離を一定程度空けた安全な環境でおこなってください

③ ツナ缶で豆腐とえのきのとろみ煮*

材料［ ４人分 ］

ツナ缶

１缶

豆腐（木綿・絹お好みで）

１丁

えのき

１袋

A　水

100ｃｃ

A　鶏ガラスープの素、砂糖

各小さじ２

A　醤油、みりん、酒

各大さじ１

B　片栗粉

大さじ１

B　水

大さじ１

とろーり優しい味！ご飯に乗せても美味しいですよ♪

☆豆腐…体の余分な熱をとる。目の充血、口の渇きに、浮腫みに
☆まぐろ(ツナ)…血行増進に、血液サラサラ効果。コレステロールを下げる。動脈硬化予防に。
☆えのき…便秘に、食欲不振に、動脈硬化に、肌荒れに

調理時間　１０分

【作り方】

1. 豆腐→食べやすく切る。
2. えのき→石づきを切り、半分に切ってからほぐす。
3. 鍋にＡ水 100cc、鶏ガラスープの素・砂糖 各小さじ２、醤油・みりん・酒 各大さじ１、豆腐、ツナ、えのきを入れて火にかけ、煮立って来たら蓋をして、弱火～弱目の中火で 10 分蒸し煮する。
4. 水分が出て、全体にしんなりしたら一度火を止め、Ｂ片栗粉 大さじ１、水 大さじ２で作った水溶き片栗粉を加えながら手早く混ぜ合わせ、再度火をつけ、弱火で１分強加熱したら出来上がり！

脳トレ編

1、オリンピッククイズ

2、国語

3、算数

4、点つなぎ

　　間違い探し

　　迷路

オリンピッククイズ

第 1 問

今まで開催されてきたオリンピックで、一度も不参加をせずに最初から参加を続けている国が一つだけあります。その国はどこでしょうか？

① スイス　② アメリカ合衆国　③ ギリシャ

第 2 問

最初の東京オリンピックは 1964 年に開催されましたが、開催がされる予定だったのは実はもっと前のはずでした。

それが 1964 年に変更された理由とはなんでしょうか？

① 当時の日本は経済的に困窮していて、資金がなかったから

② 外国からの人々を受け入れる施設の状態が悪かったから

③ 戦争が勃発してオリンピックどころではなかったから

第 3 問

日本がオリンピックで一番最初にメダルを取った競技は？

① 柔道　② 短距離走　③ テニス

第 4 問

夏季オリンピックで最終種目になることが多い種目は？

① その国の国技とされているもの　② 男子マラソン

③ 水泳 400m メドレーリレー

第５問

オリンピックで日本の女子チームが「東洋の魔女」と言われて金メダルを取った競技は？

① 女子バレーボール　② 女子シンクロナイズドスイミング　③ 女子サッカー

第６問

現在は競技が行われていないが、以前は正式な種目になっていた競技は？

① 綱引き　② 二人三脚　③ 騎馬戦

第７問

オリンピックで使われる聖火の火は何を利用しているのでしょうか？

① 何を使ってもいい　② 火打石　③ 太陽光

第８問

オリンピックの開会式で最初に参加国による入場行進を行います。最初に行進するのはオリンピック発祥の地のギリシャですが、最後に行進する国はどこでしょうか？

① アルファベット順で最後になる国　② 開催国

③ 前回大会でメダルを一番多く取得した国

第９問

オリンピックは夏季と冬季がありますが、その正式名称でオリンピックという名前を使用しているのは？

① 夏季がオリンピック　② 冬季がオリンピック　③ どちらもオリンピック

オリンピッククイズ答え

第１問

正解：③ ギリシャ（オリンピック発祥の地です）

第２問

正解：③ 太平洋戦争が起きたからです

2020 年の東京五輪を 2011 年に起きた東日本大震災からの「復興五輪」と銘打っているのと同様、1940 年の東京五輪を 1923 年に起きた関東大震災からの「復興」の証しにしようとしえいたが、戦争が泥沼化した影響で開催地がフィンランドの首都ヘルシンキに変更になったこの五輪は、最終的には第 2 次世界大戦（World War II）を理由に実現しなかった。さらに同年札幌で開催予定だった冬季五輪もヘルシンキに変更となったが、結局戦争により中止となった。

第３問

正解：③ テニス

日本人初のメダル獲得となったのが、1920 年のベルギー・アントワープ大会で、参加 2 大会目のことでした。男子テニスの熊谷一弥さんは、シングルスとダブルスの 2 種目で銀メダルを獲得し、柏尾誠一郎さんは、熊谷さんとペアを組んだダブルスの銀メダリストになりました。

第４問

正解：② 男子マラソン

東京オリンピック2021では、最終日の8/9 7:00～札幌会場で行われる予定。

第５問

正解：① 女子バレーボール

1964 年 10 月、日本で初めてのオリンピック東京 1964 大会で正式競技に採用されたバレーボールで金メダルを勝ち取ったのが、「東洋の魔女」と呼ばれる女子日本代表だ。現在の女子日本代表を率いる中田久美監督は、東京 2020 オリンピックに向けて「バレーボールは金メダルから始まった伝統と歴史のある競技。（金メダルを獲得した）東京なので頑張りたい」そう決意を語った。

第 6 問

正解：① 綱引き

綱引きは、1900 年の第 2 回パリ大会から第 7 回アントワープ大会まで、オリンピックの陸上競技として実施されていたが、国際オリンピック委員会（IOC）が五輪種目には国際的な統括組織が必要といきなり決定を下した。そのため当時組織をもっていなかった綱引きはやむなく 1920 年を最後にオリンピックから姿を消したのである。組織がなかったためにオリンピックから泣く泣く撤退した綱引き種目だが、後につくられた国際綱引き連盟は 2002 年に IOC に加盟。とうとう 2020 年東京オリンピックに競技種目として名乗りを上げたが、結果は 1 次選考で落選。がっくり。日本綱引き連盟の武井事務局長は落胆していたが「綱引きがオリンピック競技だったということを広めることができた」とポジティブ発言。もしかしたら綱引きがオリンピック競技に復活する日も近い？

第 7 問

正解：③ 太陽光

古代のオリンピックが行われていたギリシアの古代都市オリンピアにおける女神ヘラの神殿の跡地において、太陽光から採火が行われている。古代ローマにおいて聖なる炎を司る女神とされていたウェスタの神殿において行われていた巫女たちの儀式にその起源があるそう。

第 8 問

正解：② 開催国 （東京オリンピック最後の入場行進国は日本です）

第 9 問

正解：② 冬季がオリンピック

夏季オリンピックの正式名称は「オリンピアード競技大会」となっている。「オリンピアード」というのは、オリンピックの元祖である古代ギリシャの暦。1 月 1 日から 4 年後の 12 月 31 日でワンセットとなっている。オリンピアード最初の 1 年目に古代オリンピックが開催されることとなっており、その風習が現在のオリンピックにも受け継がれているため 4 年に一度の開催となっている。

反対の意味の言葉を（　）に書きましょう。

の中から、選んでください。

結果・沈黙・圧勝・減少・温暖・解放・自立・下校・起床・集合

(1)発言 ⟷ （　　）

(2)就寝 ⟷ （　　）

(3)増加 ⟷ （　　）

(4)閉鎖 ⟷ （　　）

(5)原因 ⟷ （　　）

(6)寒冷 ⟷ （　　）

(7)依存 ⟷ （　　）

(8)解散 ⟷ （　　）

(9)完敗 ⟷ （　　）

(10)登校 ⟷ （　　）

ことわざ クイズ①

月　日　曜日

名前（　　）

◆□に当てはまることばを書きましょう。解るかる方は漢字で書きましょう

①笑う□には福来る

②実るほど頭が下がる□かな

③遠い親戚より近くの□

④□に入っては□に従え

⑤壁に耳あり□に目あり

⑥鴨が□を背負って来る

⑦江戸の敵を□で討つ

⑧嘘から出た□

⑨□は嫁に食わすな

⑩来年の事を言えば□が笑う

脳トレ無料プリント.com　http://noutoremuryoupurint.com

（　　）年（　　）月（　　）日　天気（　　）

氏名（　　）

◇海や川の生き物を表す漢字です。
漢字から読み方を考えてみましょう。

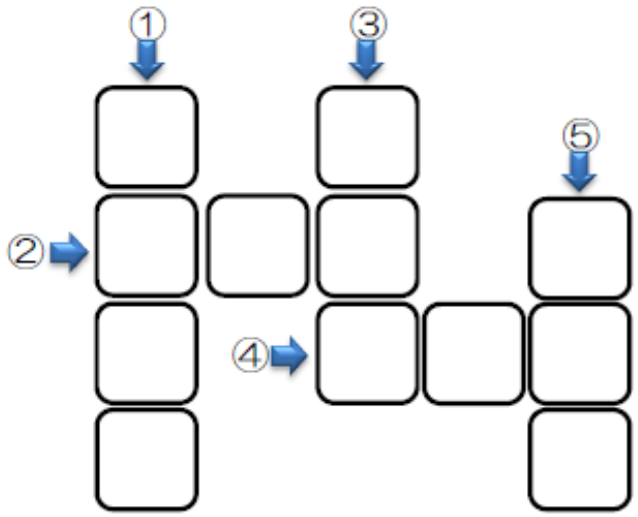
①海星（　　）
②海月（　　）
③海胆（海栗）（　　）
④海鼠（　　）
⑤海豚（　　）
⑥河豚（　　）
⑦海象（　　）
⑧海狸（　　）
⑨海豹（　　）
烏賊（　　）
⑪素魚（　　）
⑫柳葉魚（　　）
⑬寄居虫（　　）
⑭虎魚（　　）
⑮河馬（　　）
⑯海馬（　　）

ヒント：例外もありますが漢字は生き物の形などを表すものが多いです。

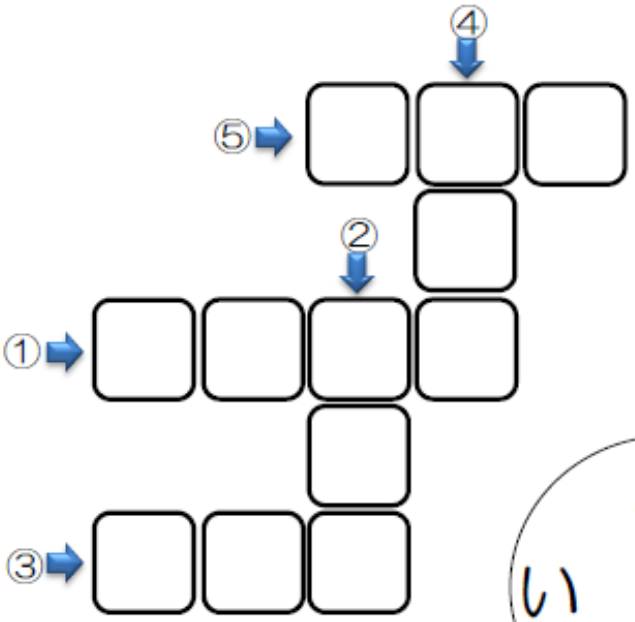
単語パズル⑦

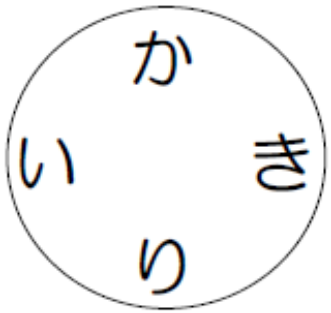
ひらがなか、カタカナを使い、ヒントを元に言葉を入れよう

円の中にある文字のみを使って、パズルを完成させよう。



① お金や物を惜しまない。
② 人に頼むこと。
③ 数が多いこと。
④ 人が多いこと。
⑤ 体つき。体格。





① もの凄い力
② 内容をのみこむこと。
③ 動力を使って操作する。
④ 怪しく、不思議な事。
⑤ 船を泊めておく、おもり。

脳トレ　プリント No.2

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

ひらがな並び替えクイズ 問題
【4文字】

［ひらがなを並び替えて正しい言葉を作りましょう。］

11 もだくの

12 せぶつい

13 すぐいう

14 いくねた

15 とすうい

16 せせいん

17 けたのこ

18 めりきつ

19 こいんだ

20 きもやい

日付　年　月　日　名前

時間の記録　分　秒

推理算　　全部で何歩あるくかな？

小学2年生の問題です。

あなたは、10段ある階段の登る前の状態にいます。

「3歩上がったら2歩下がる」というルールで階段を上るとき、一番上の段に行くまで、全部で何歩歩くでしょう？

ヒント①

1つずつ数えていっても解くことはできますが、

一段上がるのに何歩歩くか考えてみましょう。

「3段上がって2段降りる＝5歩」

ヒント②

最後の段を上がるとき、下がる部分は数えない

ということをお忘れなく。

さて、何回目の「3段上がって・・・」の時に

10段目になるでしょうか？

3年生 さんすう プリント

2ケタ×1ケタ ひっ算⑤

なまえ

☆

① 25
× 6

② 22
× 7

③ 57
× 4

④ 55
× 6

⑤ 67
× 3

⑥ 18
× 3

⑦ 35
× 6

⑧ 63
× 2

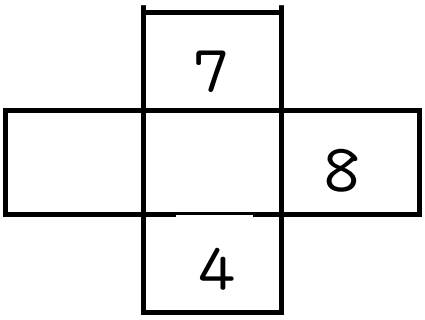
⑨ 58
× 3

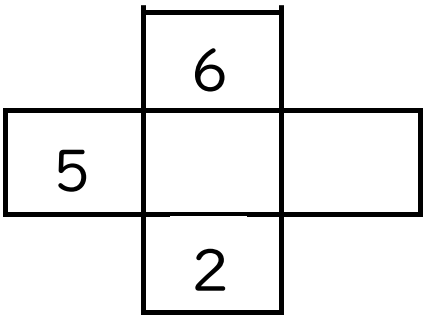
⑩ 76
× 6

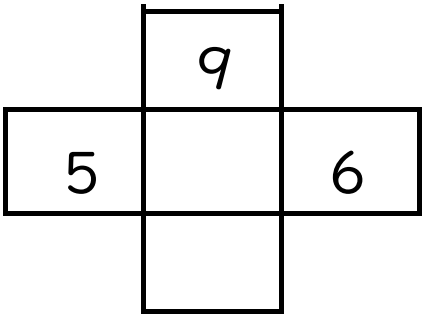
計算プリント.com（keipri.com）

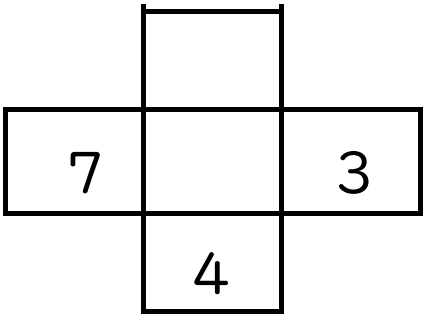
クロス足し算　問題

縦も横も足して15になるように、数字を入れましょう。

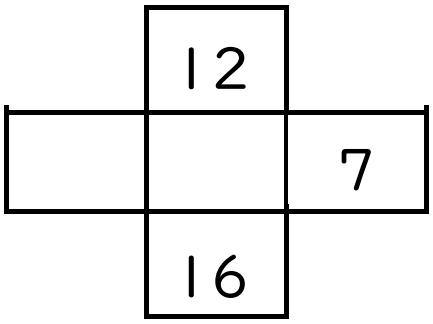


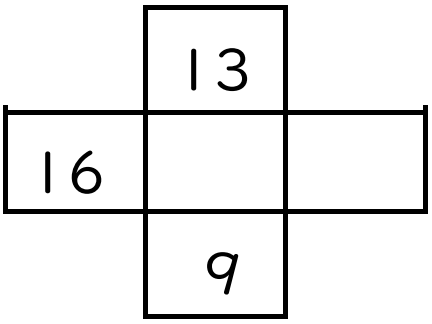


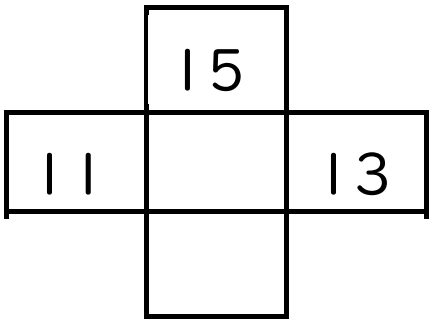


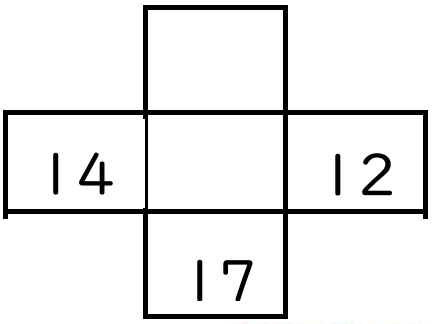


縦も横も足して30になるように、数字を入れましょう。









計算プリント.com (keipri.com)

足し算と引き算

① ４＋５－６＋９－３＋４－７＋８＝

② ８－４＋１１－２＋３＋７－９＋６＝

③ ６－３＋5＋９－１３＋７－２＋１＝

④ ５＋６－３＋４－７＋２－１＋９＋２＝

⑤ ４＋８－６＋１３－９＋７－３－４＋１＝

⑥ ２＋５＋１１－３－７－１＋9＋４＋８＝

⑦ ５００＋２００－３７２＝

⑧ １０００－４６５－３１５＝

⑨ ５００－１４０－１２０＝

⑩ １９８＋２１０＋８４＝

小学生　さんすう　プリント

とけい　何分たった⑤

なまえ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

☆

何分たった？

1.

③＿＿＿＿ふん

①＿＿＿じ、＿＿ふん　　②＿＿＿じ、＿＿ふん

2.

③＿＿＿＿ふん

①＿＿＿じ、＿＿ふん　　②＿＿＿じ、＿＿ふん

3.

③＿＿＿＿ふん

①＿＿＿じ、＿＿ふん　　②＿＿＿じ、＿＿ふん

4. 何時になるか答えよ

①30分たつと

（　　）

②上の答えから
更に1時間たつと

（　　）

5. 何時になるか答えよ

①20分たつと

（　　）

②上の答えから
更に1時間たつと

（　　）

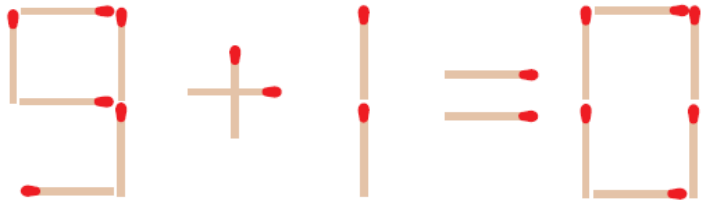
計算プリント.com（keipri.com）

マッチ棒
並び替えクイズ⑤

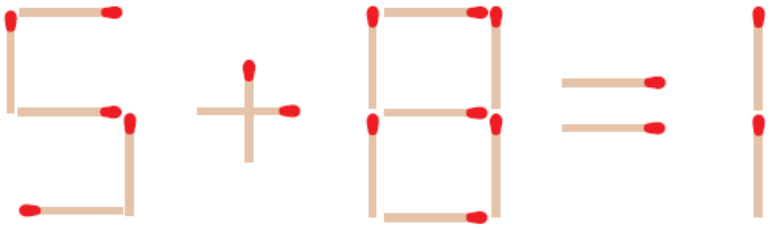
（　　）年（　　）月（　　）日
天気（　　）　氏名（　　）

◇マッチ棒を移動して正しい式にしてください。
　記号に使われているものも動かせます。

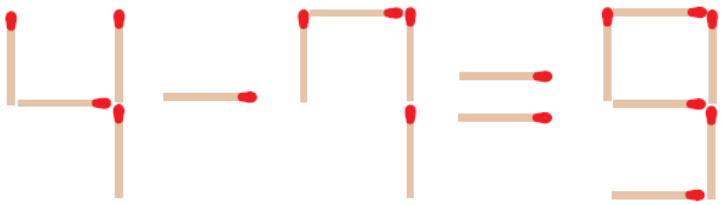
①１本だけ動かして正しい式にしてください。



②１本だけ動かして正しい式にしてください。



③１本だけ動かして正しい式にしてください。

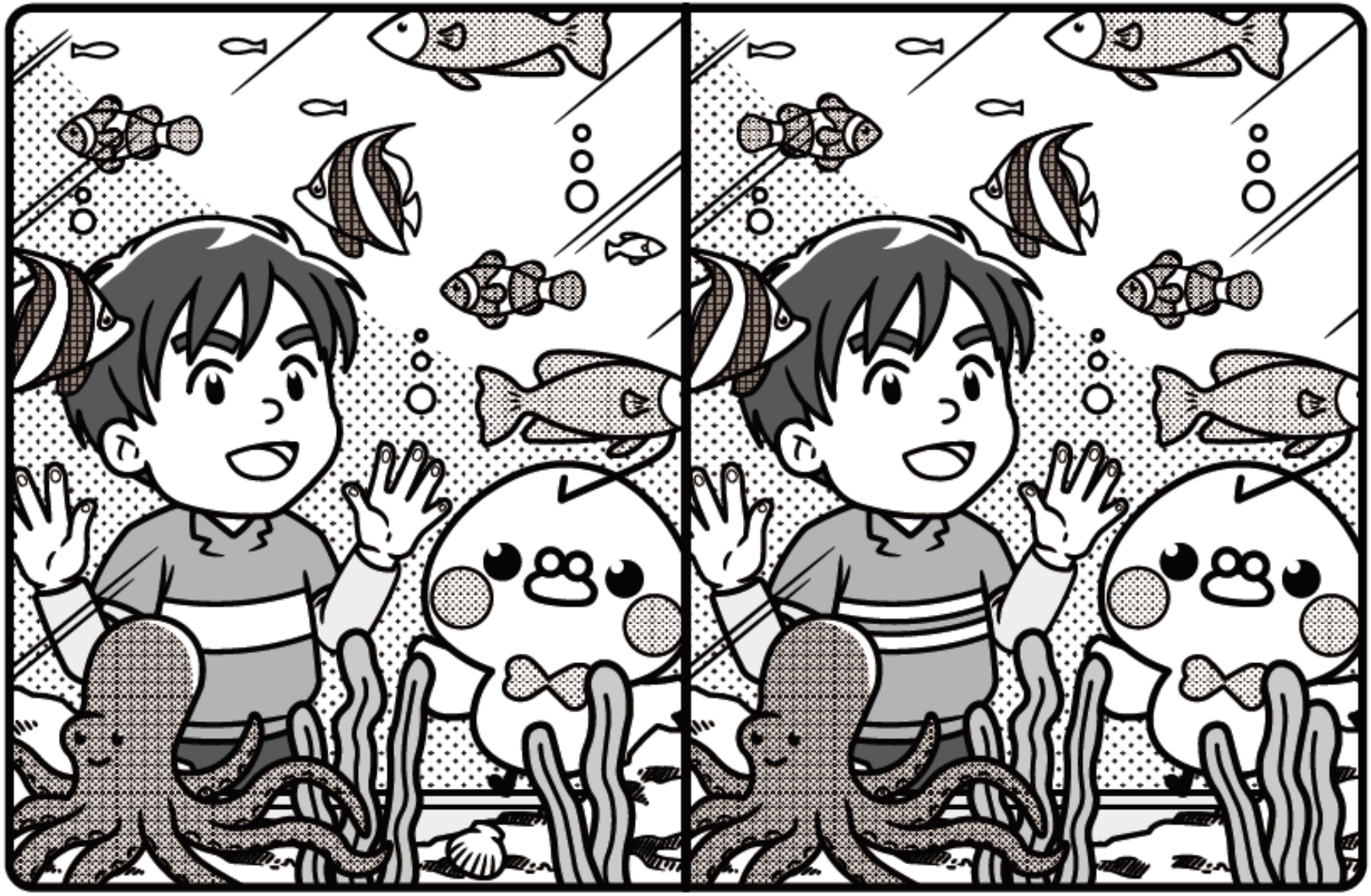


ハートページナビ

間違い探し

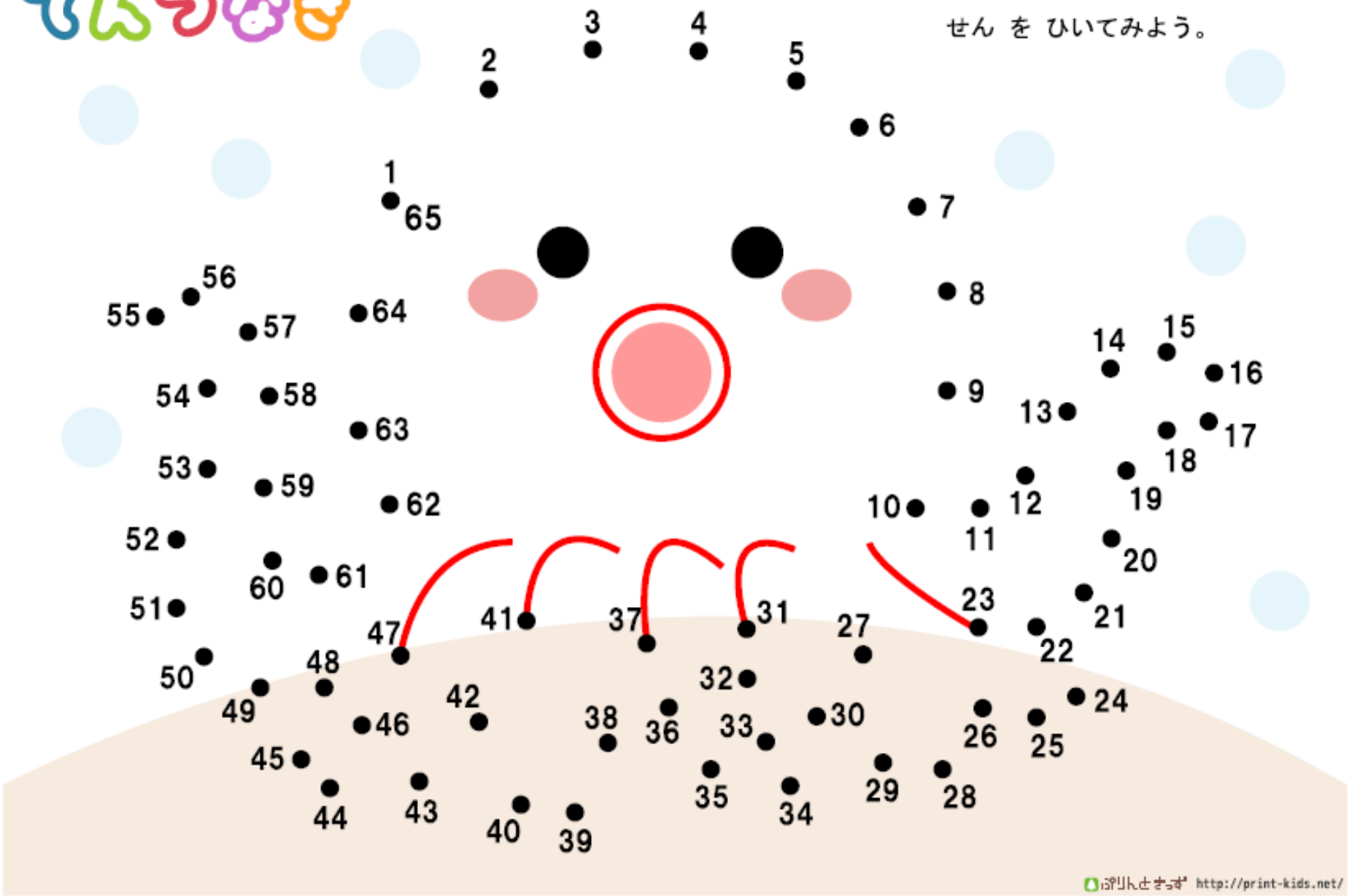
※間違いは５か所です

名前：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿



てんつなぎ

1ばん の ● から じゅんばん に せん を ひいてみよう。



ぷりんときっず http://print-kids.net/

幼少年期