第８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5月発行

社会福祉法人　厚岸町社会福祉協議会

【もくじ】

①マスク着用時の注意点

～口腔乾燥と脱水に気をつけましょう

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

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）

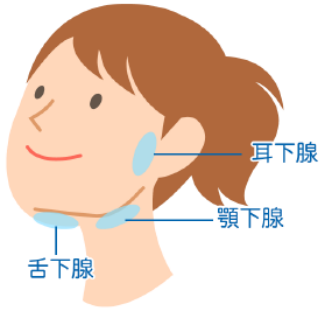
もしくは　社会福祉協議会ホームページまで

①　マスク着用時の注意点～
口腔乾燥と脱水に気をつけましょう

≪マスク着用時の口呼吸に注意！≫

コロナウイルスの感染が流行しはじめてから１年を過ぎ、マスクを装着して生活することが当たり前となってきました。長時間マスクを装着しているとロの中が乾燥していることを感じませんか？

マスク生活に慣れてきたとはいえ、マスクを長時間着用していると息苦しく感じます。息苦しいことで、より多くの空気を吸いこむことができるように通常の鼻呼吸ではなく口呼吸をしようとします。口呼吸になることでロの中が乾燥するのです。

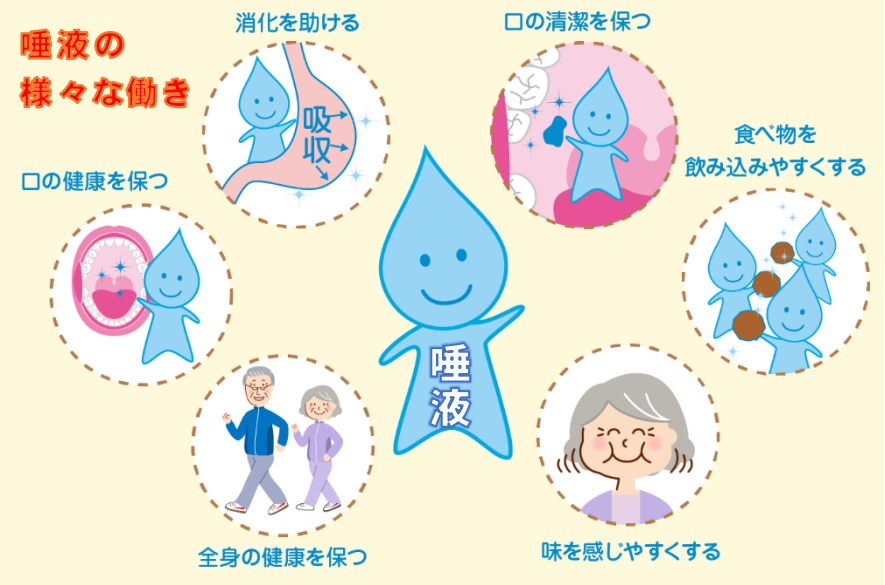


釧路・根室圏域在宅歯科医療連携室資料引用

ロの中が乾燥すると、どんな事が起きるのでしょうか…？

ただ単に唾液が減ると言うだけではなく、唾液が減ることで唇やロの中の乾きを感じ、しゃべりづらい、食べ物が飲み込みにくいといった症状が出てきます。この状態が続くと義歯の違和感やロの痛みを感じやすくなったり、味覚異常と言った日常生活を脅かす症状が現れることもあります。

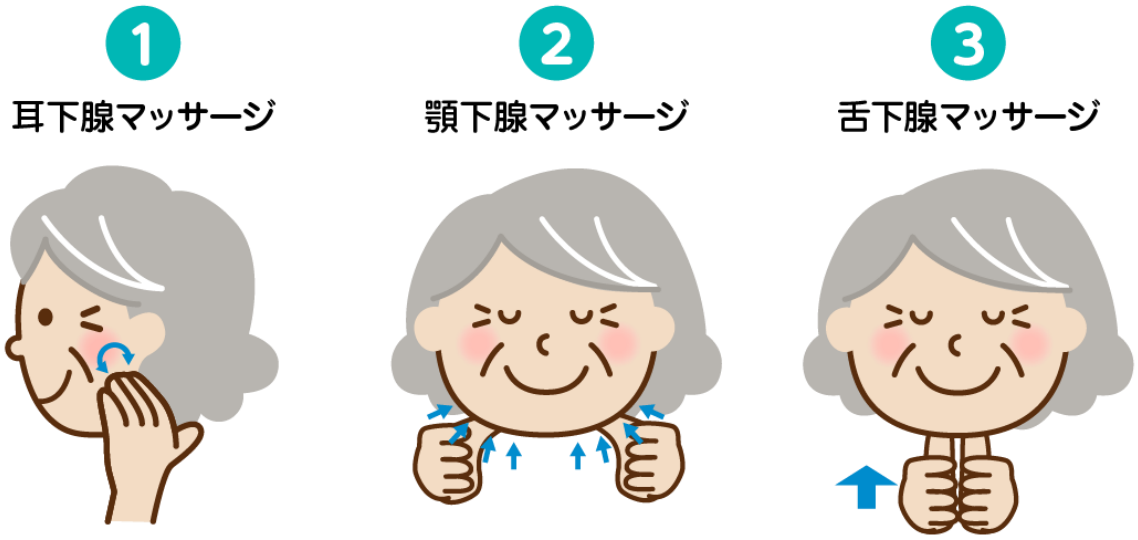
唾液には抗菌力があり、口腔内が唾液で満たされることで口腔内の免疫システムが活性化し、ウイルスや菌の体内への侵入を防いでいます。唾液が減ると口腔内の免疫システムが低下し、細菌の増殖を助長してしまいます。



キューピー　食育活動　ホームページより

マスク着用時でも口腔内免疫システムを低下させないために鼻呼吸を中心とした呼吸を意識して、キャンディーやガムを利用したり、適度に水分補給をおこなうことで唾液の分泌を促すことができます。

唾液腺マッサージも有効です。唾液腺には、耳の前辺りにある”耳下腺”、顎の下にある”顎下腺”、舌の下あたりにある”舌下腺”があり、このあたりをマッサージして刺激してあげることで唾液の分泌を促すことができます。



指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、指全体で10回ほどくるくるとやさしくマッサージ。

耳の下から顎の下まで、3～4か所を、順に押していく。目安は、各ポイントをゆっくり5回くらいずつ。

両手の親指をそろえて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し上げる。のどを押さないように気をつけて。

キューピー　食育活動　ホームページより

口呼吸から鼻呼吸に改善していくかんたんな体操があるのでご紹介します。

釧路・根室圏域在宅歯科医療連携室　　資料引用

続けることで自然とお口の周りの筋力がつきます。風邪予防効果、気管支喘息・うつ病改善、自己免疫力アップの効果があるといわれています。

≪自覚症状のない脱水に注意≫

コロナ禍での二度目の夏が近づいてきてますが、熱中症の啓発団体「教えて！『かくれ脱水』委員会」は「マスク着用中は喉の渇きに気づきにくくなるため熱中症のリスクが高まる」と注意喚起しています。喉の渇きを感じにくくなるのはマスク内の湿度が上がるためで、特に高齢者はもともと喉の渇きを自覚しづらく、知らないうちに脱水が進んでしまうそうです。新型コロナの予防でマスクを外してはいけないとの思いから、水分補給も避けがちになりますが、マスク着用中は意識して水分補給をするよう心がけましょう。

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。

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。数を数えながら運動し呼吸しましょう。

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。

≪バランス運動≫

転倒しないように注意して行います。各 10～20 回ずつ行います。

①座位　左右への重心移動

お尻の下に時計があるイメージをしてください。

3 時と 9 時をお尻の下で交互につぶすように動きます。

≪バランス運動≫

転倒しないように注意して行います。各 10～20 回ずつ行います。

②座位　前後への重心移動

①と同じ要領でお尻の下に時計があるイメージをします。

12 時と 6 時をお尻の下で交互につぶすように動きます。

③お尻の下で円を描く運動

お尻の下に時計があるイメージをします。12 時から順に 1 時、2 時、3 時とつぶしていきます。

同じ要領で反時計回りにも動きます。

ゆっくり、小さな円から始めて、徐々に大きな円にしていきましょう。

④膝伸ばし

座ったまま膝をしっかり伸ばします。

この時、つま先を上げるように意識するとより筋肉を働かせることができます。

③ さばみそ煮缶で即席冷や汁風うどん

買い置きに便利なサバの缶詰をアレンジした簡単レシピです。

不足しがちなたんぱく質、カルシウムを美味しく摂取できます。

きゅうりを塩もみした後、水気をしっかり切ることで、水っぽさを抑えられます。

調理時間　１０分

材料［２人分］

さばみそ煮缶	1 缶
うどん	2 人分
きゅうり	1/2 本
絹ごし豆腐	100g
おろし生姜	小さじ 1
水	120ml
塩	少々
すりごま、いりごま	各大さじ 1
薬味　（みょうが、大葉、小葱など）	お好みの分量で

【作り方】

- きゅうりを輪切りにして、ボウルに入れ、塩を加えて塩もみし、水気を切る。みょうがを輪切り、大葉を千切りにする。
- ボウルに、さば　みそ煮缶、きゅうり、おろししょうが、すりごま、水を入れて混ぜ、絹ごし豆腐を手で崩しながら加えてサッと混ぜる。
- 鍋にたっぷりのお湯を入れて、うどんを規定時間茹で、流水で洗い水気を切り、器に盛る。
- （3）に（2）をかけ、みょうが、大葉、いりごま等の薬味をかざる。

いなば食品株式会社
ホームページより引用

脳トレ編

1、こどもの日特集（クイズとぬり絵）

2、国語

3、算数

4、点つなぎ

　　間違い探し

　　迷路

こどもの日クイズ

問1．５月５日の「端午の節句」。別名を何というでしょう？

1．兜の節句　　2．菖蒲の節句　　3．吹き流しの節句

問2．端午の節句に柏餅を食べる風習があります。なぜ柏餅を食べるのでしょう？

1．一攫千金を願って　　2．無病息災を願って　　3．子孫繁栄を願って

問3．端午の節句に粽（ちまき）を食べる風習があります。なぜ粽を食べるのでしょう？

1．一攫千金を願って　　2．無病息災を願って　　3．子孫繁栄を願って

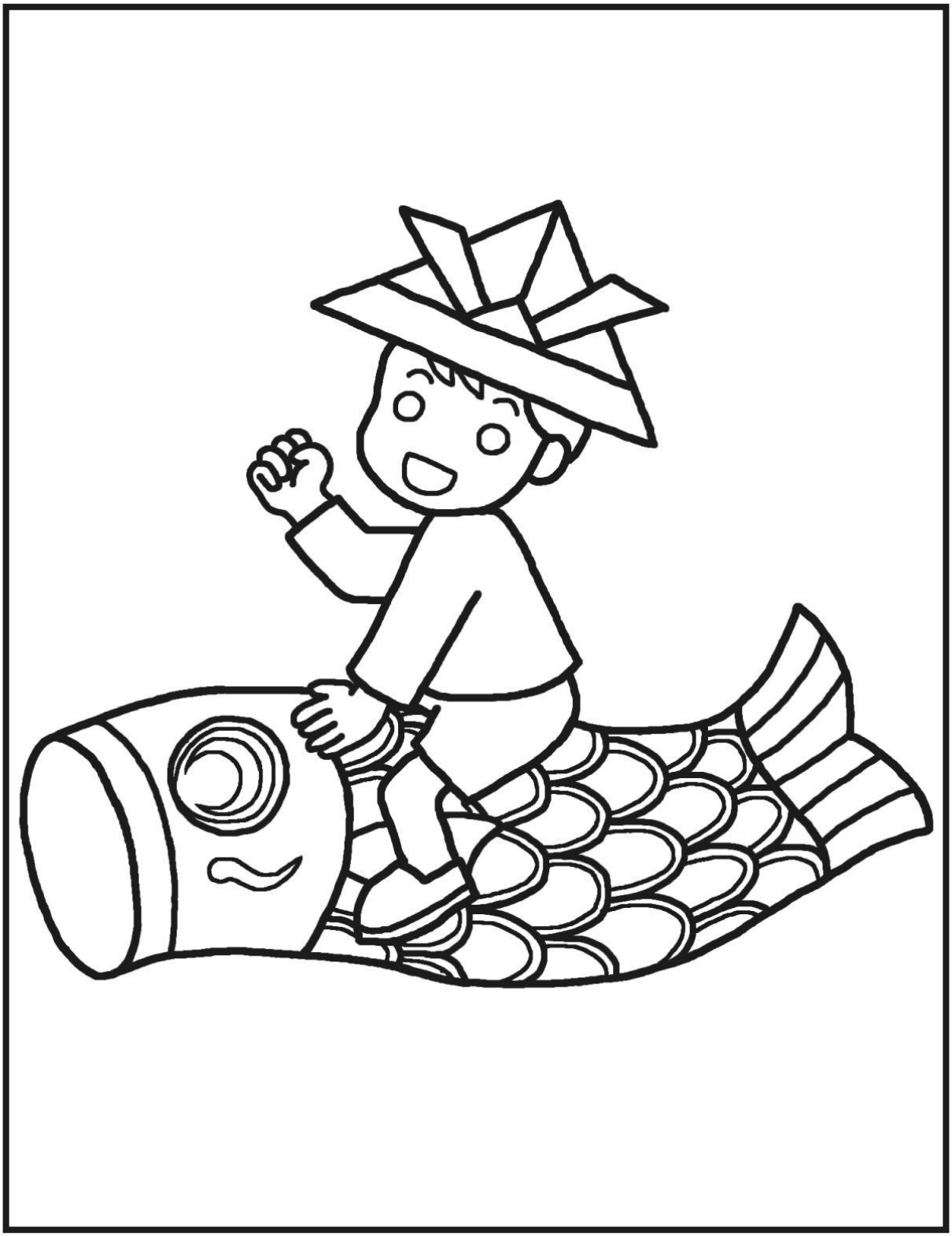
問4．端午の節句には、鯉のぼりをあげますが、なぜ鯉のぼりをあげるのでしょう？

1．子どもがお金に困らないように　　2．子どもが食べることに困らないように

3．子どもの健やかな成長と出世を願って

問5．鯉のぼりが一般に広まったのはいつ頃からでしょう？

1．鎌倉時代　　2．江戸時代　　3．昭和時代



(C)ぬりえプリント | http://www.nurie.rdy.jp/print/

こどもの日クイズの答え

【第１問：解答】　答えは２の「菖蒲の節句」です。菖蒲は薬草として昔から用いられ、厄除けとしても信仰がありました。

【第２問：解答】　答えは３の「子孫繁栄を願って」です。柏は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄（家系が途切れない）」という食べ子孫繁栄を願います。この柏餅を食べる風習は日本独自のものなんですよ。

【第３問：解答】　正解は２の「無病息災を願って」です。中国では、５月５日に粽（ちまき）を作って、災いを除ける風習があり、それが日本に伝わり子どもの厄除けの食べ物となりました。

【第４問：解答】　正解は３の「子どもの成長と出世を願って」です。鯉が滝を登って竜になるという中国の故事に由来し、出身出世の象徴として鯉のぼりが飾られるようになりました。

【第５問：解答】　答えは２の「江戸時代」です。江戸時代、武家に男の子が誕生すると玄関の前に馬印やのぼりを立てて祝う風習がありました。それが一般にも広まり、やがて鯉のぼりが飾られるようになりました。

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。

破壊・慎重・劣る・素人・濃い・必然・鈍い・具象・奥・地味

(1)軽率 ⟷ （　　）

(2)手前 ⟷ （　　）

(3)玄人 ⟷ （　　）

(4)偶然 ⟷ （　　）

(5)創造 ⟷ （　　）

(6)優れる ⟷ （　　）

(7)抽象 ⟷ （　　）

(8)派手 ⟷ （　　）

(9)淡い ⟷ （　　）

(10)鋭い ⟷ （　　）

ことわざ クイズ④

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病は□から

②ローマは□にしてならず

③渡る世間に□はない

④破れ□に綴じ蓋

⑤寄らば□の陰

⑥楽あれば□あり

⑦論より□

⑧□から出た錆

⑨見ざる聞かざる□わざる

⑩目くそ□くそを笑う

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

（　　）年（　　）月（　　）日　天気（　　）

氏名（　　）

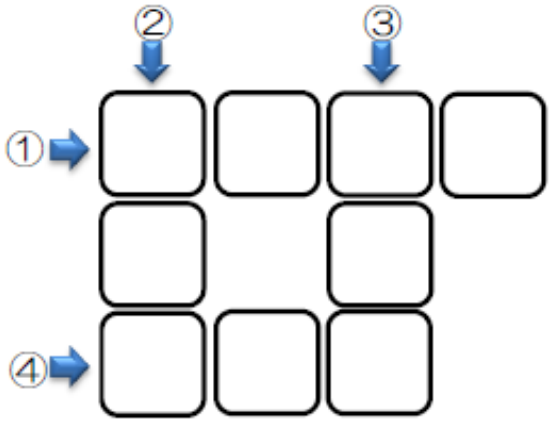
◇植物や花を表す漢字です。
漢字から読み方を考えてみましょう。

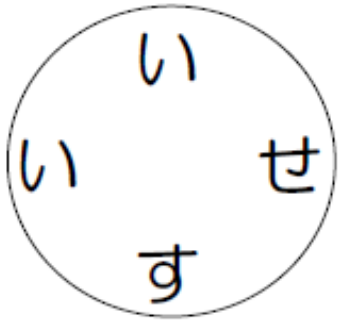
①秋桜（　　）
②向日葵（　　）
③薔薇（　　）
④紅葉（　　）
⑤蘭（　　）
⑥蒲公英（　　）
⑦柚子（　　）
⑧蜜柑（　　）
⑨土筆（　　）
⑩金木犀（　　）
⑪百合（　　）
⑫蓮華（　　）
⑬紫陽花（　　）
⑭山茶花（　　）
⑮檸檬（　　）
⑯林檎（　　）

単語パズル⑥

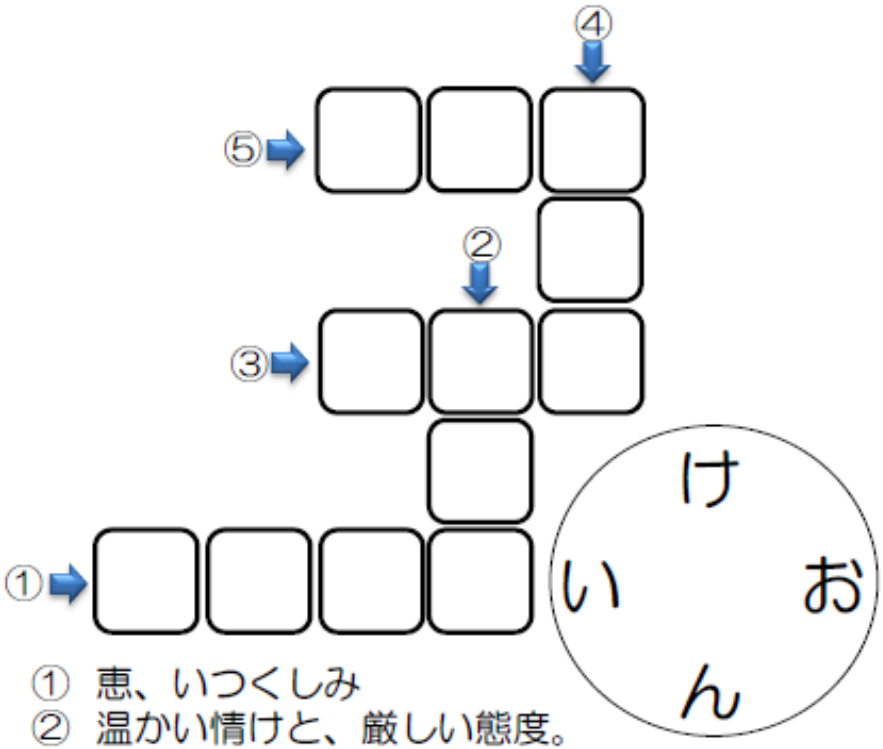
ひらがなか、カタカナを使い、ヒントを元に言葉を入れよう

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 太陽系の小天体。
② 水面の高さ。
③ 正直な心。
④ 男女の性別。



① 恵、いつくしみ
② 温かい情けと、厳しい態度。
③ 電気を帯びた原子。
④ 考え・主張。
⑤ 優れたものとして信頼されていること。

日本語バラバラ
5文字問題⑤

（　　）年（　　）月（　　）日（　　）曜日

名前

日本語バラバラ事件

例	か	じ	き	く	ん	➡	き	ん	か	く	じ
●	に	く	ゃ	ん	こ	➡		ん			
●	ど	う	ゅ	う	じ	➡	じ				
●	み	え	ん	も	う	➡	う				
●	ま	き	だ	ゆ	る	➡					ま
●	ふ	し	め	あ	ら	➡	あ		ふ		
●	い	ら	く	と	す	➡	す				
●	ま	り	の	や	ぼ	➡	や		の		
●	ぽ	り	た	ん	き	➡					ぽ
●	や	き	い	く	ん	➡	い		く		ん

厚岸の公式
キャラクターです。

カタカナです。
野球に関係あります。

秋田の名物です。

契約違反があった時、
支払われます。

≪漢数字の計算≫

(1)八－参＝

(2)十÷弐＝

(3)六×八＝

(4)九－壱＝

(5)五×八＝

(6)参×七＝

(7)七×九＝

(8)五×弐＝

(9)九×参＝

(10)壱＋弐＝

(11)九＋壱＝

(12)弐×六＝

(13)五＋参＝

(14)九×六＝

(15)壱＋参＝

(16)十四÷弐＝

(17)七－弐＝

(18)四×参＝

(19)九÷壱＝

(20)参―弐＝

かけ算と引き算

足し算引き算、かけ算割り算が混ざっている問題は、

かけ算割り算の方から先に計算します。

① $2 \times 3 - 5 =$

② $9 \times 2 - 9 =$

③ $3 \times 2 - 3 =$

④ $2 \times 9 - 4 =$

⑤ $9 \times 3 - 5 =$

⑥ $3 \times 7 - 3 =$

⑦ $5 \times 5 - 9 =$

⑧ $8 \times 3 - 4 =$

⑨ $6 \times 2 - 5 =$

⑩ $1 \times 6 - 2 =$

⑪ $2 \times 6 - 1 =$

⑫ $6 \times 4 - 8 =$

⑬ $6 \times 6 - 9 =$

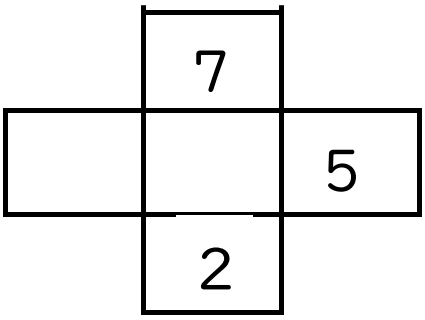
⑭ $2 \times 9 - 5 =$

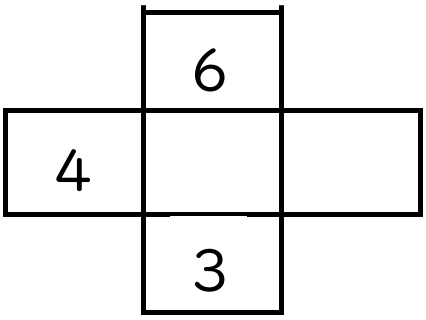
⑮ $3 \times 8 - 5 =$

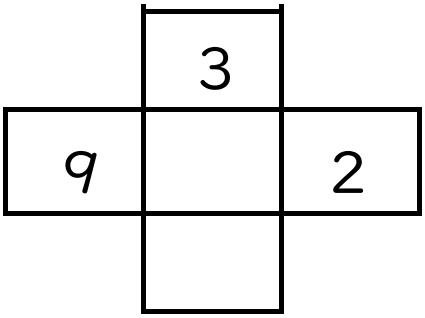
⑯ $5 \times 6 - 8 =$

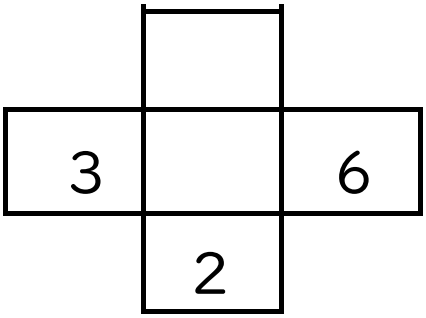
クロス足し算　問題

縦も横も足して15になるように、数字を入れましょう。

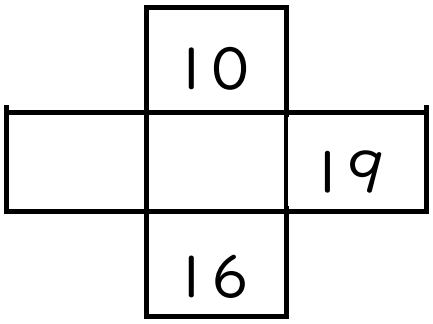


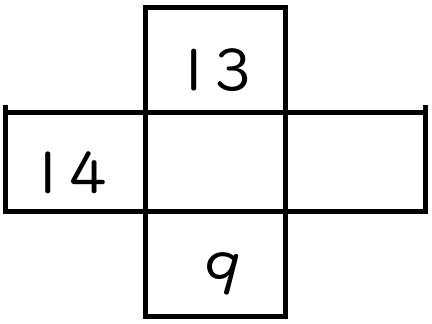


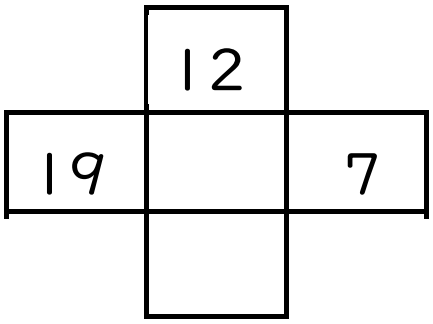


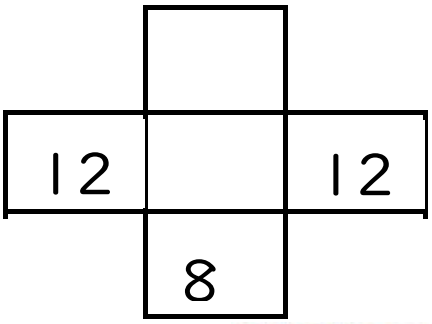


縦も横も足して30になるように、数字を入れましょう。









計算プリント.com (keipri.com)

虫食い算　　（　　）に数字を入れてください

① 4＋（　　）＋6＝16

② 8－4＋（　　）＝11

③ 6－3＋（　　）＝6

④ 7×（　　）＝35

⑤ 8＋（　　）－5＝11

⑥ （　　）－9＝5

⑦ 8×（　　）＝72

⑧ 5＋（　　）－8＝1

⑨ （　　）－9＝5

⑩ 3×（　　）＝12

⑪ （　　）×9＝45

⑫ 7－4＋（　　）＝6

⑬ 4＋（　　）＋3＝9

⑭ （　　）＋3＋9＝16

⑮ （　　）＋4＋5＝12

⑯ 12－7＋（　　）＝8

⑰ 4×（　　）＝36

⑱ 24－（　　）＝16

⑲ 3＋（　　）＝12

⑳ （　　）＋2＋2＝8

脳トレ計算プリント

逆ピラミッド算③

なまえ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

○ の中に＋または、－の記号を入れます。
そして、□ の中に数字を入れ解きましょう！

① 5 ＋ 8 － □

□ － 7

6

② 8 － 5 － □

□ － 2

□

③ □ － 4 ○ 5

2 ○ 9

11

④ 9 － □ ＋ 3

□ ＋ 9

12

⑤ 7 ○ 5 ＋ □

2 ○ 9

11

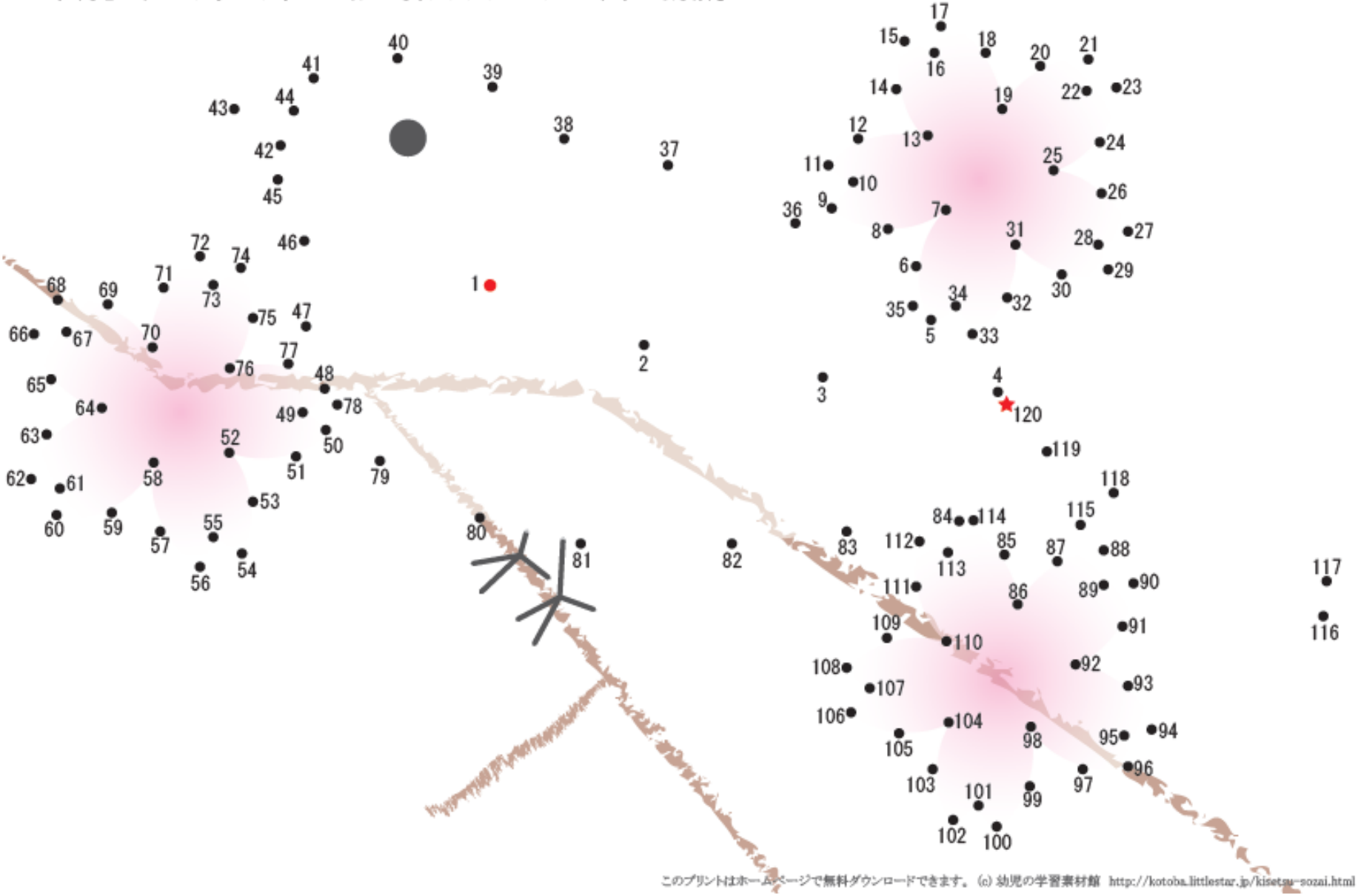
⑥ 10 ○ 7 － □

3 ＋ □

7

■ てんつなぎ（1から 120まで）

すうじを よみながら 1から 120まで じゅんばんに せんで むすびましょう。



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。 (c) 幼児の学習素材館 http://kotoba.littlestar.jp/kisetsu-sozai.html

まちがい探し

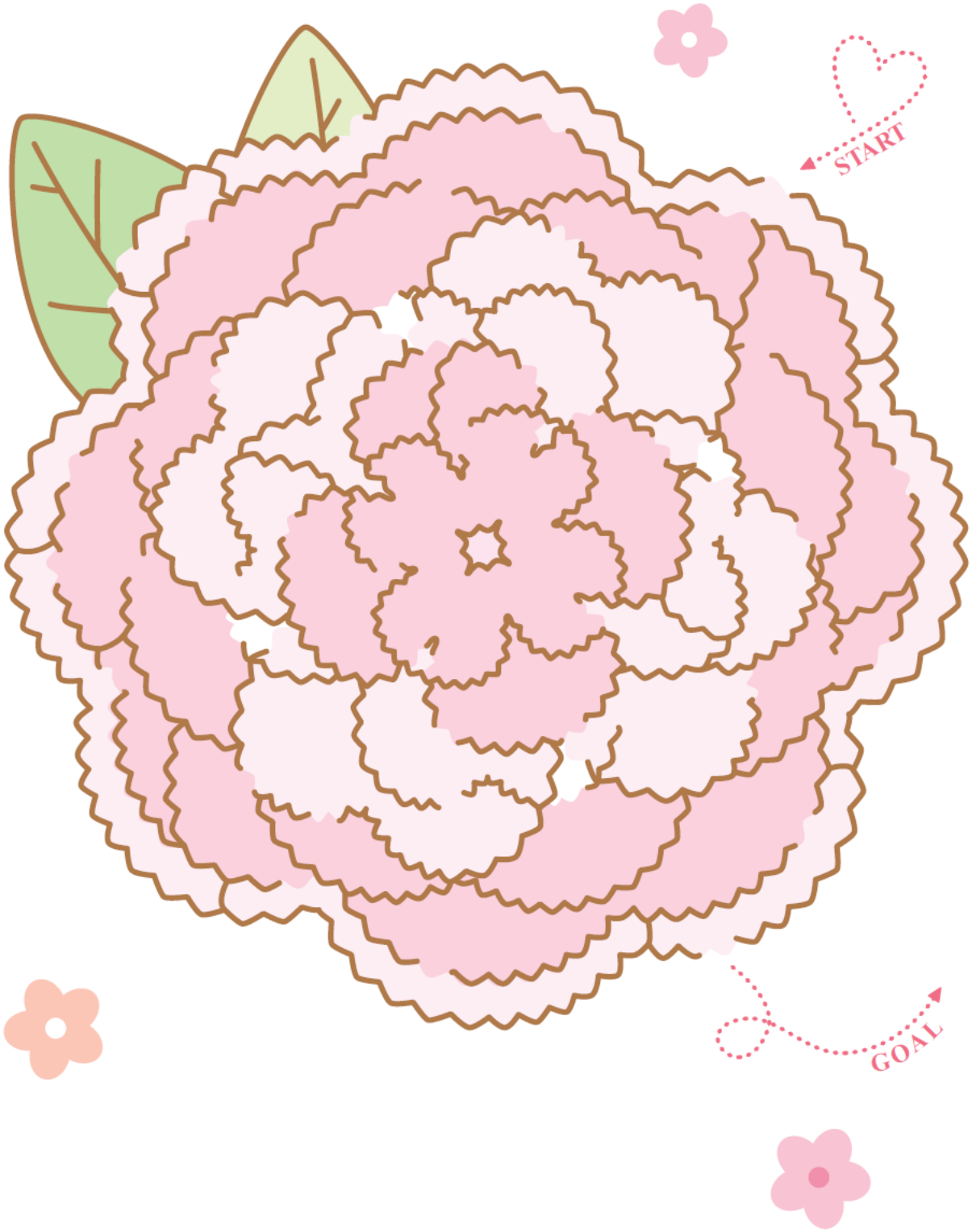
5ヵ所

左右の絵には5ヵ所の違いがあります。探してください。

いちごちゃんのまちがいさがし

右と左の絵でちがうところが７つあります。さがしてね。

■ めいろ「カーネーション」



このプリントはウェブサイトで無料ダウンロードできます。(C) 幼児の学習素材館　http://happylilac.net/kisetsu-sozai.html