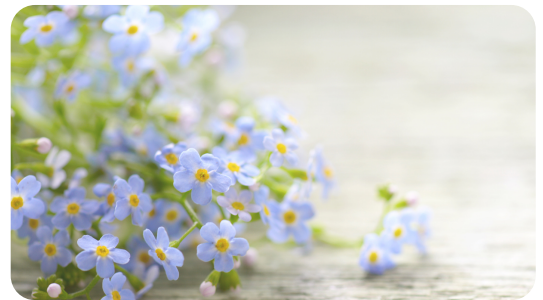


こんにちは！
登別市社会福祉協議会（社協）です！
ようやく春の暖かさを感じやすい季節
となりました。

新たな年度を迎え、新生活をはじめ
人も多くいらっしゃる中、皆さんも心機
一転、なにか新しいことに挑戦してみる
のもいいかもしれませんね。



監修：ジェイコー登別病院・登別すずらん病院
発行：登別市社会福祉協議会
登別市片倉町6-9-1 電話 0143-88-0860

あたまの体操

今回はジェイコー登別病院と登別すずらん病院の
リハビリ専門職の方々が作成した「図形計算問題」です。

《病院の方々から》

近年高齢者の交通事故が増えており、その主な原因は認知機能の衰えだと言われています。また、認知機能や身体機能の衰えが始まっている方の傾向として、以前よりも外出の頻度が減ってくる・億劫になる、などがあるとも言われています。

外出や車の運転で必要な認知機能の中でも、①視空間認知（人や車との距離をつかむ）、②注意力（危険をいち早く察知する）、③記憶力（少し前の交通状況や操作を思い出す）、④判断力（事故回避に必要）が挙げられます。これらの機能を維持・強化して、いきいきと充実した生活を長く続けていきましょう！

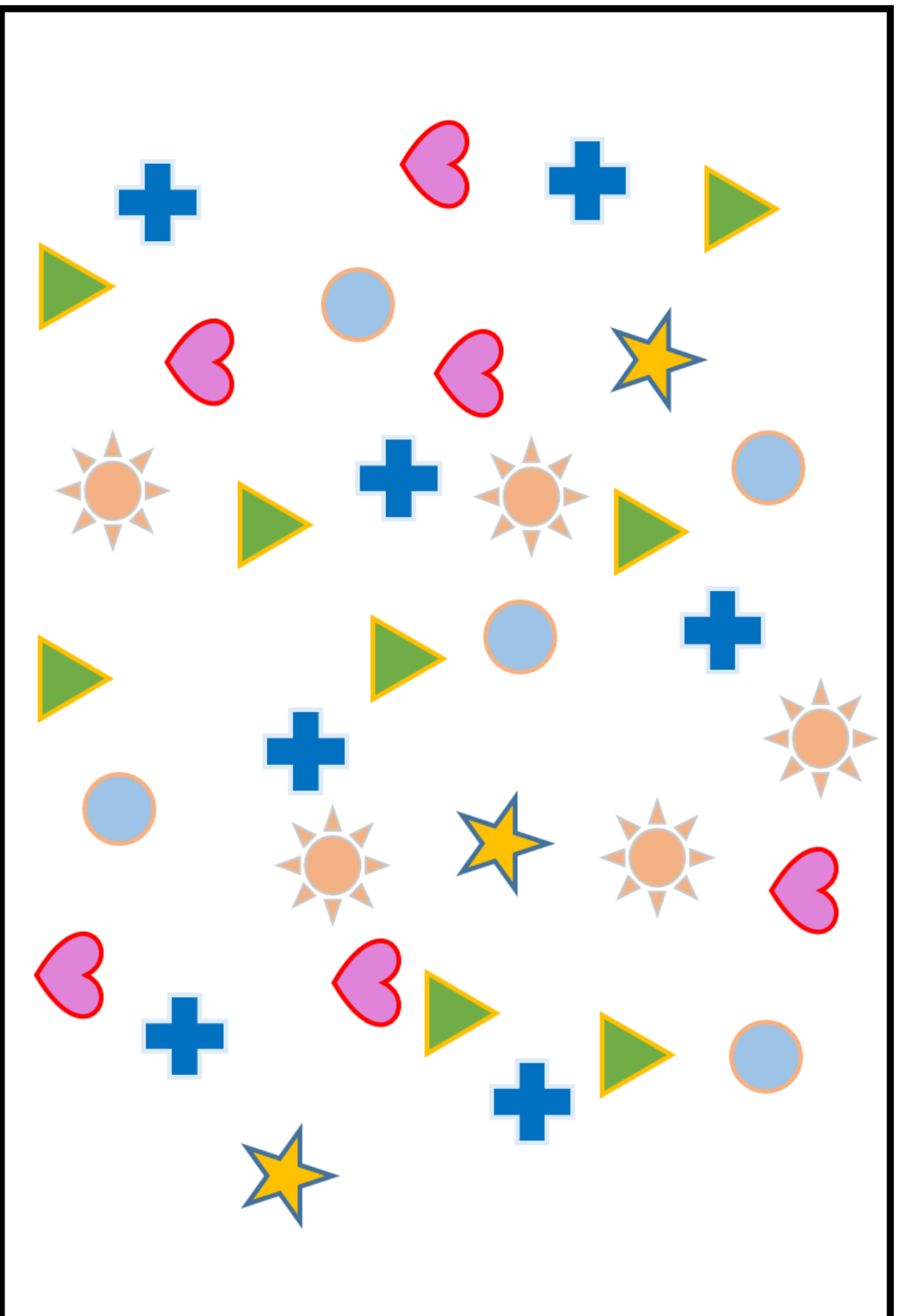
今回は、主に注意力と記憶力を鍛える問題をご紹介します。この問題は、

- 自分で問題を考える（思考力・想像力）
- 問題の図形を数え漏らしのないように数える（注意力）
- 図形の数を忘れずに計算する（記憶力・処理能力）

といった、たくさんの能力を一度に要求されるため、認知機能の維持に効果的です。ご自身で様々な問題を考えて認知機能を鍛えていきましょう！

問題の答え：①三角 ②丸と太陽 ③星
④丸 ⑤1 ⑥48

裏面に問題を掲載しています



問①：一番多い図形はどれでしょう？

問③：一番少ない図形はどれでしょう？

問⑤： の数 -  の数 = ?

問②：同じ数の図形はどれとどれでしょう？

問④：一番角の少ない図形はどれでしょう??

問⑥： の数 \times  の数 = ?