

月	日	()
運動	😊	😐
食事	😊	😐
楽しみ	😊	😐

今日の予定

昨日の出来事(日記)

明日のお楽しみ

漢字

——の漢字の読みと、□に当てはまる漢字を書きましよう。

① □ まき

② 恵方巻 き を食べる

③ オニ □ たい

④ 三 □ かん
四 □ おん

⑤ 建国記念の日

音読

声に出して読みましよう。次に、できるだけ速く2回繰り返して声に出して読みましよう。

走れメロス 著/太宰治

メロスは激怒した。必ず、かの邪智暴虐の王を除かなければならぬと決意した。メロスには政治がわからぬ。メロスは、村の牧人である。...

書写

上の文章を声に出して読みながら書き写しましよう。

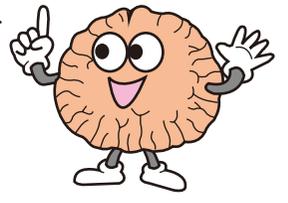
年表

空欄を埋めましよう。

昭和33(1958)年

2月 日本初の特撮ヒーロー番組

『月』の放送がスタート



8月 世界初のインスタントラーメン

『ラーメン』の発売



11月 皇太子妃として

内定 正田 さんが

社会

答えを下から選びましよう。

- ① 世界一大きい湖
- ② 日本一大きい湖
- ③ 世界一高い山
- ④ 日本一高い山

(琵琶湖、エベレスト、カスピ海、富士山)

計算

□に当てはまる数字、記号(+、-、×、÷)を入れましよう。

できるだけ速く解くことがポイントです。

- ① 8 + □ = 13
- ② 11 □ 4 = 7
- ③ 6 × 9 = □
- ④ 5 □ 6 = 30
- ⑤ 35 ÷ □ = 5

エト助④ テラリズム③
遊園地② 海で泳ぐ①



⑤ 7

④ X 54 ③ 1 ② 5 ① 1



田中 美田

田中 美田 田中 美田



〜

④ 舞、踊 ⑤ 子、子 ⑤ 子、子
① 101 ② 214 ③ 314



2020

読書

「脳」を毎日使って、認知症を予防

だれもが認知症に!?

今、認知症になる人が増えています。厚生労働省の発表によると、2025年には全国で認知症を患う人の数が700万人を超える、と言われていています。つまり、65歳以上の高齢者のうち5人に1人が認知症というわけです。

この数字を聞いて、「老化現象だから仕方がない」と思われた方もいらっしゃると思います。しかし、実は、認知症は予防できるだけでなく、症状が出た初期段階で対策を取れば進行を遅らせることができる、ということもわかってきました。しかも、それは難しいことではないのです。

脳のトレーニングを 始めましょう

「最近体力が落ちてきたな」と思うことはないですか。実際、ウォーキングをしたり、ジムに通いはじめたりしている人も少なくないと思います。それと同じように「最近、物忘れがひどくなってきたな」と思ったら、脳もトレーニングしてあげればいいのです。定期的に運動をしている人が健康を保っているように、脳もトレーニングを続けるとやらない人より「脳力」が向上します。

健康な生活をいつまでも続ける秘訣は、大きく4つ。①脳を使う、②身体を動かす、③バランスのとれた食事をとる、④積極的に「コミュニケーションをとること」です。本書では、①のお手伝いをします。しかもとても簡単な方法です。

基本は「読み・書き・計算」

東北大学の川島隆太教授の研究室では、さまざまな行動を取り、思考を巡らせているとき、脳がどのように働いているかを画像としてとらえ、それを分析するという研究を行っています。その中で「読み・書き・計算」という学習の基本問題を解いているときの画像を分析した結果、脳の前頭前野を含む多くの領域が活発に働いていることがわかりました。前頭前野とは脳の中で最も高度な働きをする場所です。さらに毎日続けることで、前頭前野そのものの働きがよくなり、脳の基礎体力がアップ、ほかの脳の部位や記憶力、「コミュニケーション能力」の機能なども高まったのです。

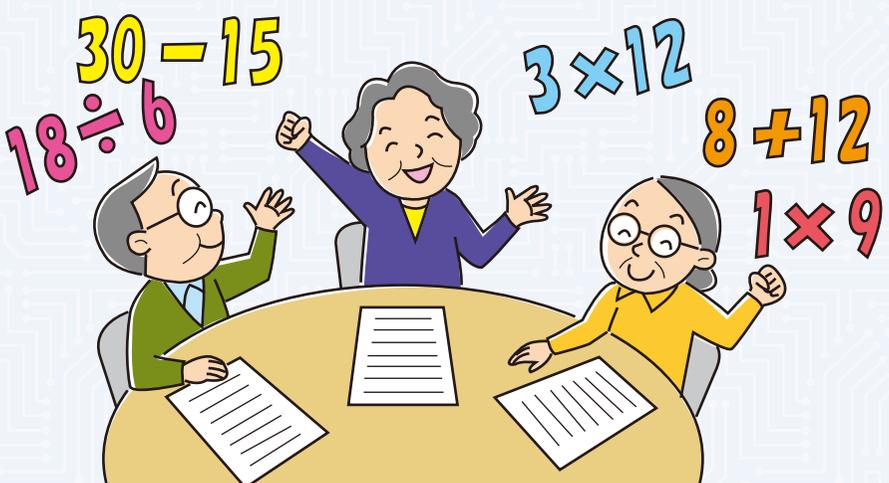
「読み・書き・計算」で脳の機能を高めるためには、できるだけ速く読む、速く書く、速く計算することが肝心です。ゆっくりと行ったのでは、効果は

ほとんどありません。「読み・書き・計算」は、頭の回転速度を上げるための道具なのです。

例えば、「読む」という作業。読むものは何でもOKです。簡単なものでも難しいものでも、あるいは、意味のわからないものでも効果があります。脳のトレーニングと割り切って、文章を楽しむのは別の機会にして、速く読むことにのみ集中してください。

これは計算問題でも同じです。難しい問題をじっくりと解くのではなく、簡単な問題をスピーディーにこなすことで、脳のトレーニングになるのです。

そこで、1日5〜10分ほどできる「読み・書き・計算」の簡単な問題を用意しました。素早く解くことを常に意識しながら、毎日楽しく取り組んでください。



本書の使い方

思い出す力も大切

脳力トレーニングを始めるきっかけとして、物忘れがひどくなった、「あれ、それ、これ」で会話することが多くなった、などがあると思います。こうした現象は、脳の加齢変化に伴い誰にでも起きるもので、多くの方が自分の脳の老化のサインであると自覚しています。そして、しばしば思い出せないことがストレスになったり、自信を失わせてしまったりすることになります。

そこで、「読み・書き・計算」の脳トレに加えて行ってほしいのが、「思い出す」トレーニングです。

たとえば、昔の写真を見ていて「この人の名前」が思い出せない場合、「この人」とどこで会ったのか、「この人の仕事は何だったのかなど」、「この人」にまつわることに思いを巡らせます。また、そのとき自分は何をしていたか、暑い日だったか、寒い日だったかなど、周囲のことをたどっていけば、最終的

にその人の名前を思い出せることがあります。

脳の中では、さまざまな記憶は、芋づる式にほかの関連する記憶とながっています。これを「連合記憶」といいます。つながっている記憶の断片を手繰り寄せることで、度忘れしたことも思い出すことができます。記憶を一つひとつ引き出し、組み立てるトレーニングをすればさまざまなことを思い出しやすい脳になっていくのです。また逆に、大切なことを記憶するときには、さまざまな周辺の情報や手がかりを一緒に記憶するようにつくることが、その情報を思い出しやすくなります。

本書の「年表問題」を解くことで、これまで思い出すことのなかった、若い頃の思い出も鮮明になるでしょう。過去を思い出すことで、自信を取り戻し、これからの人生をより豊かにするきっかけにしてください。

1 ドリルをした日にち、その日の調子、予定や日記などを簡単に記入しましょう。

今日の予定を簡単に書き込みましょう。献立の予定などもよいでしょう。

昨日のことを思い出し、ひと言日記を付けましょう。簡単でOK。身の回りで起こったことや、ニュースやドラマの内容などを簡条書きにするのもオススメです。

翌日、楽しみに行くことを書き込みましょう。読みたい本の題名や出かけたい場所、人に話したい話題など、何でもOKです。



行った日にちを書きます。

その日の調子を3段階で色づけます。

- 運動**
 - よく体を動かした
 - ふつう
 - あまり動かなかった
- 食事**
 - おいしく食べた
 - ふつう
 - 食欲がなかった
- 楽しみ**
 - 充実していた
 - ふつう
 - あまり充実していなかった

2 問題を解きましょう。漢字や音読、書写、計算などを先に行くと脳のエンジンがスタートしやすいですが、取り掛かりやすいところから始めましょう。

各時代の主な出来事を取り上げています。わかるところから埋めていきましょう。

書き取りと読み取りです。
□には、当てはまる漢字を、一線部には読みを書きます。

This block contains several activities:

- Calendar:** A small calendar for the month of June.
- Reading Exercise:** A passage about the Meiji Restoration with a line for writing the date and a line for writing the name of the person mentioned.
- Math Problems:** A list of simple arithmetic problems:
 - ① □ + 9 = 11
 - ② 12 □ 3 = 9
 - ③ 4 □ 3 = 7
 - ④ 8 × □ =
 - ⑤ 15 □ 3 = 5

名作の冒頭部分です。声に出して読みましょう。1週間に1度は童謡や唱歌です。

音読したものを書き写します。声に出しながら書き写しましょう。

いろいろなジャンルからの問題です。楽しみながら解いてください。

計算問題です。できるだけ速く解けるように。

3 解き終わったら、74 ページから始まる解答を見て、答え合わせをしましょう。

