



脳を活性化 脳のトレーニングをしよう！！

～健康寿命を延ばすためにできること～

2026年6月9日
大阪医科薬科大学 看護学部
小児看護学分野
倉橋 理香

前頭葉を活性化しよう！！

脳トレをしよう！

- ①じゃんけん
- ②足し算・引き算
- ③色カードあて



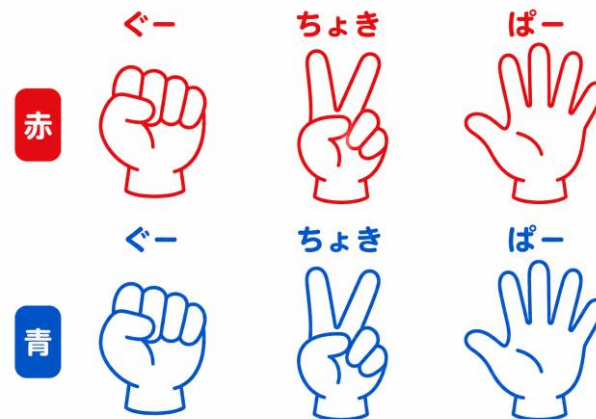
前頭葉を活性化しよう！！

じゃんけんをするのですが、、、



青には勝ち 赤には負けよう

じゃんけんホイ！ホイ！！のタイミングで出す



前頭葉を活性化しよう！！

計算問題。。。ただし

今から2つの数字をだします

青は足し算 **赤**は引き算

引き算は大きい数字から小さい数字を引く



1.	青 1	青 2	5.	赤 9	赤 5
2.	青 2	青 3	6.	青 5	青 4
3.	赤 6	赤 4	7.	赤 12	赤 5
4.	青 4	青 3	8.	赤 18	赤 8

前頭葉を活性化しよう！！

机の上に色の名前を書いたカード

書かれている「**文字**」と「**色**」がバラバラ

該当するカードを上にあげる

文字 緑

色 黄色

青	緑	白	赤
黄	紫	桃	