

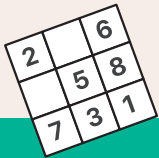
長寿研式

脳と体を動かす
新習慣!

やさしい

かんたん

パズル & コグニサイズ



田口



監修 島田裕之 国立長寿医療研究センター

コグニサイズの実際の動きを
動画でチェック!



中山書店

Contents

パズル

やさしい

パズル——今日から始める“脳を動かす頭の体操”	6
1 間違い探し	10
2 違和感探し	17
3 順番迷路	23
4 ナンバープレイス	29
5 共通ひらがな	35
6 サイコロ計算	41
7 文字消し	47
8 お金計算	53
9 二字熟語穴埋め	59
10 ひらがな計算	65
11 ひらがな並べ替え	71
12 バラバラ漢字	77
13 時計計算	83
14 ひらがな英単語	89
15 文字あてはめ	95
16 マッチ棒計算	101
17 足し算ピラミッド	107
18 ○○抜き音読	113
19 文字の間違い探し	119

コグニサイズ

かんたん

コグニサイズ——今日から始める“脳を動かす頭と体の体操”	126
コグニサイズ：きほんの姿勢	132
運動1：足踏み	133
認知課題①：3の倍数でサイレント拍手	
運動2：前ステップ	134
認知課題②：数字と50音	
認知課題③：グーチョキパーとアルファベット	
運動3：横ステップ	136
認知課題④：100からカウントダウン	
認知課題⑤：3の倍数でサイレントステップ	
運動4：前横ステップ	138
認知課題⑥：100から3ずつ引き算	
認知課題⑦：3の倍数のとき手で体をタッチ	
運動5：ひざ伸ばし	140
認知課題⑧：アルファベットと50音	
認知課題⑨：3の倍数のとき動物ジェスチャー	
運動6：円描き	142
認知課題⑩：3の倍数で四方向の首ストレッチ	
運動7：かかと ^{ダブル} Wタッチ	143
認知課題⑪：テーマしりとり	

監修 島田 裕之

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター研究所 老年学・社会科学研究センター長

経歴

2003年、北里大学大学院博士課程を修了(医学)。

東京都老人総合研究所研究員、国立長寿医療研究センター室長を経て、現在は同センター研究所 老年学・社会科学研究センター長を務める。信州大学医学部特任教授、同志社大学・東京都立大学・日本福祉大学客員教授、名古屋大学大学院連携教授を併任。

専門領域はリハビリテーション医学および老年学。高齢者の健康増進を目的とした研究に取り組み、認知症予防や寝たきり予防につながるプログラムの開発と効果検証を行っている。

むずかしい



月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
問/4問中	問/4問中	問/4問中	問/4問中	問/4問中
分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒



下の写真にはそれぞれ、**違和感のある部分**が**2か所**あります。
探してみましょう。

①



②



→ 答えは22ページ



月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
問/8問中	問/8問中	問/8問中	問/8問中	問/8問中
分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒



サイコロの目を計算しましょう。

できれば暗算で、難しければメモをして解いてみましょう。

①  +  +  =

②  +  +  =

③  +  -  =

④  +  -  =

⑤  -  +  =

⑥  -  +  =

⑦  -  -  =

⑧  -  -  =

→ 答えは 46 ページ

12

バラバラ 漢字

かんたん

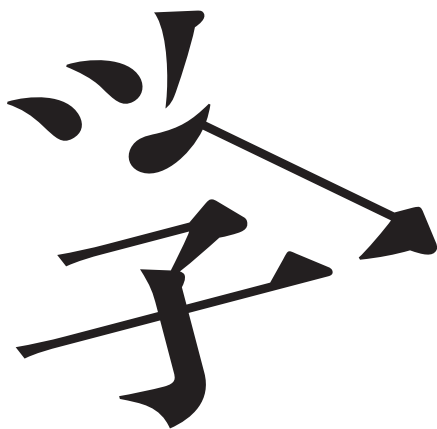


月 日	月 日	月 日
問/4問中	問/4問中	問/4問中
分 秒	分 秒	分 秒



漢字がバラバラになっています。元の漢字は何でしょう？

①



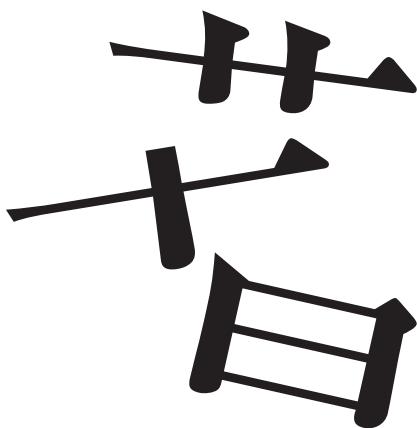
元の漢字は？ →

②



元の漢字は？ →

③



元の漢字は？ →

④



元の漢字は？ →

→ 答えは 82 ページ



15

文字 あてはめ

かんたん



月 日	月 日	月 日
問/16問中	問/16問中	問/16問中
分 秒	分 秒	分 秒



ヒントを参考に、空いている□に**同じ文字をあてはめ**ましょう。

また、**埋めた文字を組み合わせ**てできる言葉は何でしょう(通常はカタカナで表される文字も、ひらがなで出題しています)。

①

ヒント キリストの誕生を祝う祭り

ヒント 水中をおよぐスポーツ

ヒント 田畑で鳥や獣を防ぐ人形

上の3文字を
組み合わせると?

②

ヒント 片方の手をあげた猫の置き物

ヒント 熱した空気の力で空を飛ぶ

ヒント 木の幹をつついて穴を開ける鳥

上の3文字を
組み合わせると?

③

ヒント 和室にしくもの

ヒント 互いに優劣がないこと

ヒント 血のつながりのない母

上の3文字を
組み合わせると?

④

ヒント 昨日の前の日

ヒント 結婚した男女のこと

ヒント 4年に1度やってきます

上の3文字を
組み合わせると?

→ 答えは100ページ



前横 ステップ



動作のきほん

足を交互に前と横に出して、かかとで床をタッチ。「右前」「左前」「右横」「左横」の順でステップします。

1

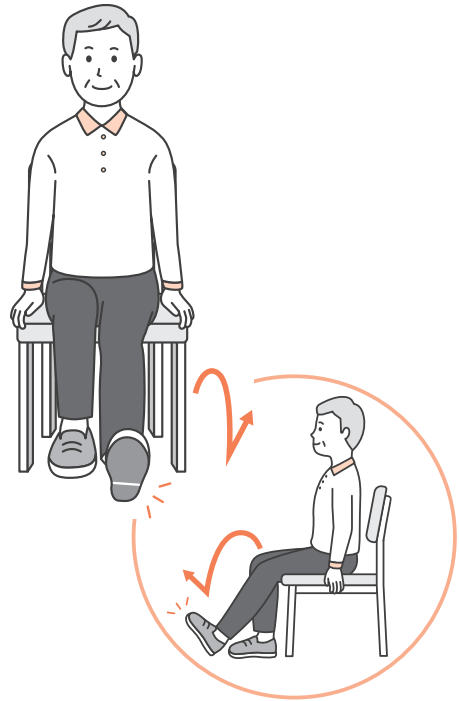
右ももを上げて脚を前へ、かかとを地面にタッチします。



💡 動作はゆっくり丁寧に。「上げる→出す→タッチ→戻す」をリズムよく

2

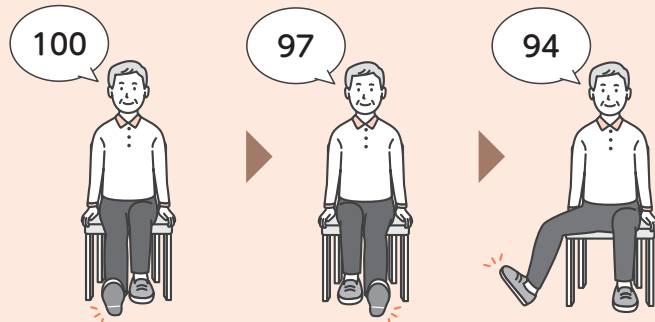
右脚を戻してから左ももを上げて脚を前へ、かかとを地面にタッチします。



認知課題 6 100から3ずつ引き算

100から3ずつ引いた数を、声に出します。

[100] → [97] → [94]
→ [91] → [88] → [85]
→ [82] → [79] → [76] ...



島田先生のお手本動画をチェック!

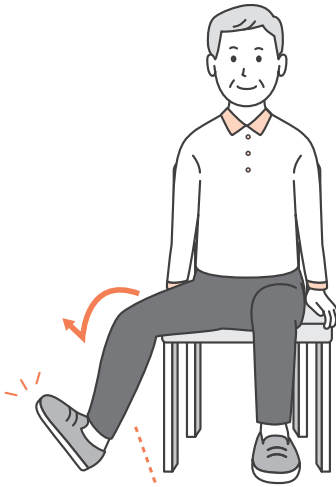




この動作は「前→前→横→横」という順序を意識するため、注意力・集中力の向上が期待できます。運動2(前ステップ)と運動3(横ステップ)の連続ですが、2だけ、3だけ練習して動きが安定してから行うようにしましょう。

3

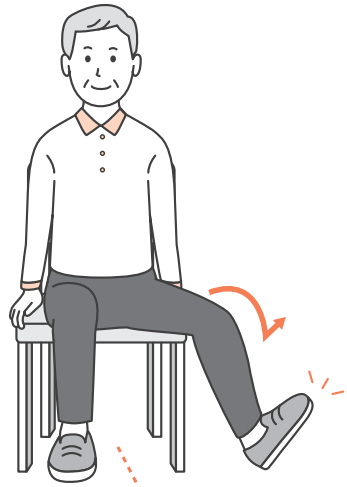
左脚を戻してから右ももを上げて脚を右横へ出し、かかとを地面にタッチします。



💡 バランスを崩さないよう、前横に出す脚の幅は大きくしすぎない

4

右脚を戻してから左ももを上げて脚を左横へ出し、かかとを地面にタッチします。



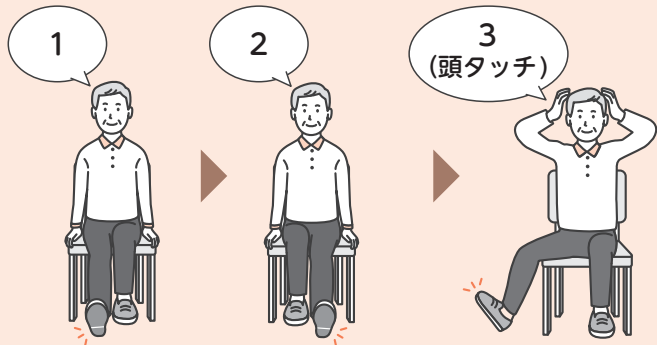
💡 脚を戻す位置を毎回揃えらるとなおグッド!

認知課題 7

3の倍数のとき手で体をタッチ

1から順に数を数えて、3の倍数のときに手で頭、肩、腰の順にタッチします。

「1」→「2」→「3(頭タッチ)」
→「4」→「5」→「6(肩タッチ)」
→「7」→「8」→「9(腰タッチ)」…



島田先生のお手本動画をチェック!

