

生活の中での脳体カトレーニング

空間認識力

物理的な距離感や、
頭の中で図面を描く力を養います



- ・視覚パズル・工作：ジグソーパズル、塗り絵、身近なものを使ったモノづくりをコツコツ楽しむ
- ・図面の書き出し：自分の部屋のレイアウトや、今日歩いたルートの略図を記憶だけで書く
- ・紙を折る：洗濯物や新聞、書類などを、角をピッタリ合わせて丁寧に折る
- ・目測クイズ：目の前の建物や物までの距離、あるいは容器に入る水の量を予想してから確認する

見当識

「今」という時間を意識し、
周囲の状況を客観的に捉える力を維持します



- ・カレンダー指差し：毎朝、今日の日付を指差し確認し、予定と照らし合わせて一日の流れを声に出す
- ・「あと何分？」予測：作業を始める前に「〇分で終わる」と予測を立て、時計を意識して行動する
- ・アナログ時計の活用：針の角度を見て、今の時刻と次の予定までの間隔を視覚的に捉える
- ・時間意識の習慣化：見やすい時計を配置し、今何時か、次の行動まであと何分かを常に意識する

記憶力

新しい情報を覚え、
必要な時にスムーズに思い出す力を鍛えます



- ・3項目リコール：一日の終わりに、その日にあった「印象的な出来事」を3つ具体的に思い出す
- ・名称タグ付け：外出先で見かけた花の名前やテレビで覚えた新単語を、既存の知識と結びつけて覚える
- ・昨日の振り返り日記：前日(または2日前)の夕食の献立や歩いたルートを、短いメモに書き出す
- ・手ぶら買い物：3～5品程度の買い物ならメモを持たず、頭の中のリストだけで買い切る

計画力

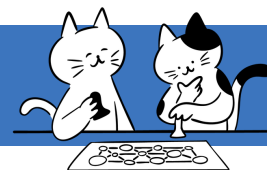
一つのことに集中する力と、
複数の情報を同時に扱う力を高めます



- ・「ながら」同時タスク：電話で話をしながらメモを取る、家事をしながら音楽の歌詞を意識して聴く
- ・お買い物暗算：カゴに商品を入れる際、大まかな合計金額を頭の中で足して、レジの支払額と照合する
- ・間違い探し・集中操作：パズル雑誌の間違い探しや、ATM・セルフレジの画面操作に集中して取り組む
- ・両手じゃんけん：右手と左手で一人じゃんけんを行い、左手が勝つように素早く出し続ける

注意力

目的のために手順を考え、
優先順位をつけて行動する力を養います



- ・先読みゲーム：将棋や囲碁、オセロなど、相手の数手先を予測する遊びに挑戦する
- ・優先順位の番号付け：一日の作業を始める前に、やるべきことに「1・2・3」と順番をつける
- ・調理の段取り：複数の料理が同時に出来上がるよう、コンロとレンジを使い分ける手順を練る
- ・最短ルート計画：買い物や用事で外出する際、最も効率よく回れる順路を事前に決める