

脳トレ



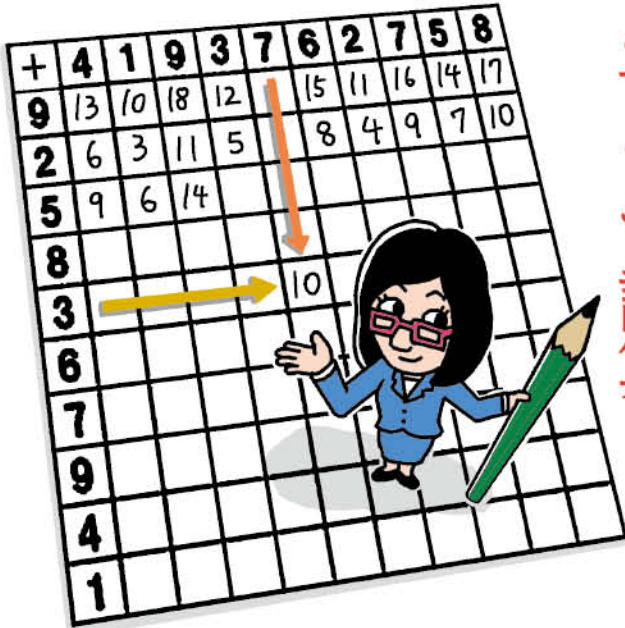
脳の前頭前野を活性化させる百ます計算

前頭前野とは、知性を担う大脳を構成する一部分で、大脳の中でも特に思考や記憶、創造性を担う「脳の中の脳」とも呼ばれる最高中枢です。ですから前頭前野を鍛えれば、脳の老化を防げるばかりでなく、どんどん頭が良くなるはず。百ます計算とは、この前頭前野へ簡単な計算を繰り返し行うことで刺激を与え活性化させる脳トレです。

あれか?とはじめから気づいていた人も多いかも。以前から子どもたちの計算力の訓練などに使われていますが、その本当の効果は、計算訓練ではなく、前頭前野の活性化にあり、大人にも非常に効果があると言われています。

百ます計算の仕方

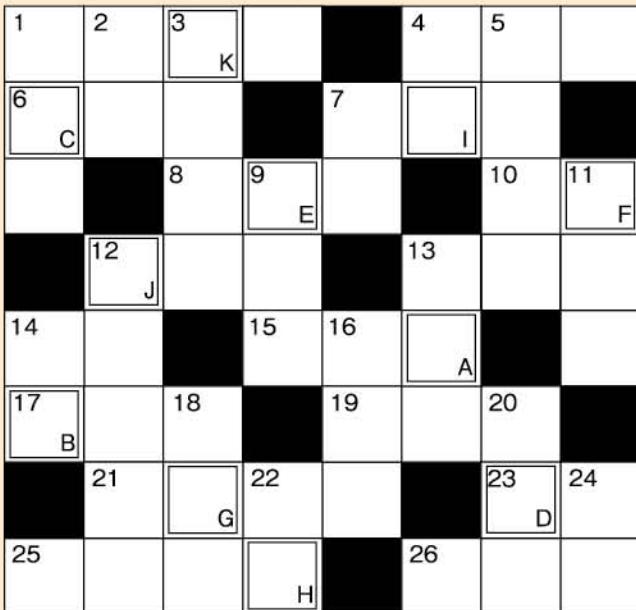
- 適当な大きさの紙に「ます」を縦10列、横10列で100個つくり、その「ます」の外、上端と左端に1から9までの数字をランダムに並べます(同じ数字を複数使用可。0は計算が単調になるのでここでは省いています)。
- 数字同士が交差するところ(ます)を足したり引いたり、掛けたり割ったりします。
- 毎日同じ計算問題を1回以上、2週間続けます。毎回タイムを計ります。
- 2週間続けたら、新しい計算問題に移り、同じことを繰り返します。



健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入力してください(1マスに1文字)。A~Kの11文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル



タテのカギ

- 1 ミノムシさんのお家、建材は?
- 2 リレーのバトンはこの形
- 3 三千世界の鴉を殺し〜♪など七七七五の詩
- 4 ランナーの顔ににじむ
- 5 瀑布の落下点にある凹み
- 7 玉入れは、何に投げ入れ?
- 9 日本語では「ご祝儀」「心付け」
- 11 地獄の大王。今日も舌抜きに大わらわ
- 12 ビザやラザニアはフレンチでなし
- 13 逆から読んでも「業の〇〇〇」
- 14 平和の鳥でしょ。フン空爆やめて!
- 16 グラウンドに石灰で引く
- 18 サザエさんにとってのマスオさん
- 20 外食じゃなく、自分で調理
- 22 大きさを分度器で測る
- 24 「あお(を)によし」とくれれば次は?

ヨコのカギ

- 1 その昔、映画のことを「〇〇〇〇写真」
- 4 「参ったなあ」と照れ隠しに掻くところ
- 6 サッカーで「退場!」の色
- 7 アンモナイト発見…生きていないけど
- 8 スプーンでつぶせば、練乳がピンク色
- 10 黄門様・仙人・魔女、必携
- 12 「一つ」と「九つ」の中間の数
- 13 新体操でクルクルひらひら
- 14 三角のがベナント
- 15 やった、マイナスからコレに転じた!
- 17 カルテットに一人足りない
- 19 育休とは〇〇〇休暇のこと
- 21 ホット日本酒。温度は50℃くらい
- 23 時計の中をサラサラ落ちる
- 25 映画の撮影で「カット」という人
- 26 頼朝は源、清盛は?

答え

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

ヒント 心の診断