11. ルールを切り替えて考える

注意を切り替える課題。刺激を増やしすぎないよう文字・数字中心です。

【問題1】数字を見て、ルールに合わせて○をつけましょう。

1段目：偶数に○　　2段目：3より大きい数字に○　　3段目：奇数に○

1	2	5	4	3	6	8	7	2	9
2	5	1	4	6	3	8	2	7	5
6	1	4	9	2	7	5	8	3	1

【問題2】今度は言葉のルールです。仲間に○をつけましょう。

上段：食べ物に○　　下段：乗り物に○

りんご	電車	豆腐	帽子	みかん	いす
自転車	大根	バス	時計	車	湯のみ

【問題3】どこでルールが変わったか、説明してみましょう。

※この課題は注意の切り替えが中心のため、問題部分には余分なイラストを入れていません。

12. 買い物メモを覚えて探す

最初は文字で覚え、売り場では文字＋小さな絵を手がかりに探します。

【最初に】次の3つを20秒ほど見て覚えてください。

牛乳　　バナナ　　せっけん

覚えたら、上の3つを紙などで隠してから下へ進みます。

【問題1】売り場の中から、買う予定だったものに○をつけましょう。

 パン 180円	 牛乳 210円	 りんご 160円
 せっけん 130円	 お茶 120円	 バナナ 190円
 タオル 250円	 豆腐 90円	 歯ブラシ 150円

【問題2】3つ全部買うと、合計はいくらですか。

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

【問題3】1,000円払うと、おつりはいくらですか。

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

【問題4】最初に覚えた3つを、もう一度言ってみましょう。

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

※絵は売り場を探しやすくする補助です。覚える段階は文字だけにしています。

13. 1日の予定を整理する

時刻と予定を見ながら、順番や空き時間を考えます。



【予定表】

9:00	朝の体操
10:30	病院
12:00	昼食
14:00	買い物
16:00	家族に電話

① 病院の前にある予定は何ですか。

② 昼食のあと、次の予定まで何時間ありますか。

③ 買い物が1時間かかるとすると、何時に終わりますか。

④ 家族への電話を15時に変更すると、買い物と重なりますか。

⑤ 15時30分から30分空いています。何をして過ごしたいですか。

14. 予算の中で買い物を考える

商品を見比べながら、計算と選択を行います。

【設定】今日は夕食の買い物です。予算は1,000円です。

家には「ごはん」と「調味料」があります。次の商品から必要なものを考えます。

 鮭 2切れ 420円	 豆腐 100円	 ほうれん草 180円
 プリン 2個 220円	 みそ汁 150円	 みかん 200円

【問題1】主菜と野菜を1つずつ選ぶなら、何を選びますか。

【問題2】鮭・ほうれん草・豆腐を買うと、合計はいくらですか。

【問題3】残ったお金で、200円のみかんは買えますか。

【問題4】残ったお金を何に使いますか。理由も話してみましょう。

※絵は商品を理解しやすくする補助です。計算・判断の答えを示すものではありません。

15. 昔の暮らしを思い出して話す

昔の道具や暮らしを手がかりに、経験や思い出を言葉にします。

【1】子どもの頃、よく食べたものを思い出してみましょう。

1. _____

2. _____

3. _____

【2】昔の家でよく使ったもの。使ったことのあるものに○を。



ちゃぶ台



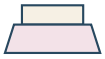
ラジオ



井戸



洗濯板



こたつ



黒電話

【3】昔の季節の楽しみを1つ選んで話してみましょう。

① 花見　② 夏祭り　③ 稲刈り　④ 正月　⑤ その他

【4】職員さんと話してみましょう。

・誰と一緒に過ごしましたか。

・どんな音や匂いを覚えていますか。

・今でも続けている習慣はありますか。

【5】今日話した中で、いちばん懐かしかったことは何ですか。

_____

_____

※昔の道具の絵は回想の手がかりです。思い出せないことを無理に答える必要はありません。

職員向け解説｜脳トレ資料11〜15

イラストは課題の目的を邪魔しない範囲で、理解・参加の手がかりとして使用しています。

11. ルールを切り替えて考える

主な機能：注意の切り替え、選択性注意、ルール保持。

数字・文字そのものへの注意切り替えが課題の中心なので、問題部分には刺激となるイラストを入れていません。

難しい場合は1段ずつ提示し、ルールを毎回読み上げます。

12. 買い物メモを覚えて探す

主な機能：ワーキングメモリ、視覚探索、遅延再生、生活計算。

覚える段階は文字のみとし、売り場では商品理解を助ける小さな絵を付けています。答え：牛乳・バナナ・せっけん、合計530円、おつり470円。

絵だけで選べる場合は文字も読んでもらい、文字が難しい場合は絵を手がかりにして構いません。

13. 1日の予定を整理する

主な機能：予定管理、時間処理、順序立て、判断。

予定表の小さな絵は予定内容を理解しやすくする補助で、時刻処理そのものは文字・数字で行います。

答え：①朝の体操 ②2時間 ③15時 ④重なりません（余裕はありません） ⑤自由回答。

14. 予算の中で買い物を考える

主な機能：生活判断、計算、優先順位、意思決定。

商品絵は実生活の買い物に近づけるための補助です。計算の答えを暗示しないよう、価格表示は文字・数字で統一しています。

答え：問題2は700円。残金300円なので、みかん200円は購入可能。問題1・4は自由回答。

職員向け解説｜脳トレ資料11〜15（続き）

イラストは課題の目的を邪魔しない範囲で、理解・参加の手がかりとして使用しています。

15. 昔の暮らしを思い出して話す

主な機能：遠隔記憶、語想起、自己表現、社会的交流。

昔の道具の絵は回想の手がかりとして積極的に使用しています。正解を当てる課題ではありません。

本人が話したくない内容は無理に聞かず、表情・指差し・発語など参加できたことを大切にします。