介護文例ナビ 脳トレ資料 01

注意力トレーニング

目安 12〜15分

お名前：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　　日付：＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日

① 次の中から「さくら」を見つけて、○で囲みましょう。全部で何個ありますか？

さくら	うめ	もみじ	さくら
あじさい	つばき	さくら	きく
うめ	さくら	もみじ	さくら
つばき	あじさい	さくら	きく
さくら	うめ	さくら	もみじ

「さくら」は（　　）個

② 数字を左から見て、「3」の次に「8」があるところだけに○をつけましょう。

38	35	78
38	83	32
38	58	38
31	68	38

③ 最後に、①で探した花の名前を1つ思い出して書きましょう。

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

余裕があれば：今日の日付と曜日を声に出して確認してみましょう。

© 介護文例ナビ

記憶トレーニング

目安 12〜15分

お名前：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　　日付：＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日

① 下の「今日の予定」を30秒ほど読んで覚えます。読んだら、職員さんに紙で隠してもらいましょう。

今日の予定

- 午前10時に 体操
- お昼は カレーライス
- 午後2時に お茶の時間

② 予定を隠したまま、次の計算をしましょう。

7＋5＝（　　）　　15− 6＝（　　）

4＋9＝（　　）　　18− 9＝（　　）

③ さきほどの予定を思い出しましょう。分からないときは「最初の一文字」のヒントをもらってOKです。

午前10時に何をしますか？

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

お昼のメニューは何ですか？

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

午後2時は何の時間ですか？

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

© 介護文例ナビ

ワーキングメモリ

目安 12〜15分

お名前：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　　日付：＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日

① まず、買う物を3つ覚えましょう。覚えたら、この枠を紙で隠します。

たまご　・　牛乳　・　りんご

声に出して2回読んでもかまいません

② 買う物を隠したまま、店での計算をしましょう。

120円の品を2個買うと？　　（　　）円

500円から180円使うと残りは？　　（　　）円

150円と90円を合わせると？　　（　　）円

③ 最初に覚えた3つを書きましょう。順番はどれでもかまいません。

1. ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

2. ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

3. ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

④ さらに挑戦：3つのうち「冷蔵庫に入れるもの」はどれですか？

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

© 介護文例ナビ

手がかりで思い出す

目安 12〜15分

お名前：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　　日付：＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日

① 次の4つをゆっくり見て覚えます。覚えたら、この枠を紙で隠します。

かぎ	めがね	財布	くすり

② 枠を隠したまま、次の言葉を声に出して読みましょう。

春　夏　秋　冬　朝　昼　夜

③ 最初の4つを思い出します。難しいときは、ヒントを使いましょう。

・家の戸を開けるときに使うもの　（　　）

・見るときに使うもの　（　　）

・お金やカードを入れるもの　（　　）

・決められた時間に飲むことがあるもの　（　　）

④ 4つの中で、外出するときに持っていくことが多いものを2つ選びましょう。

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

© 介護文例ナビ

介護文例ナビ 脳トレ資料 05

ゆっくり注意を切り替える

目安 12〜15分

お名前：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　　日付：＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日

※ 1つずつ進めます。見えにくい、疲れた、集中しづらいと感じたら休みましょう。

① 「食べ物」に○をつけましょう。

りんご	時計	ごはん
傘	みそ汁	新聞

② 今度はルールを変えます。「身につける物」に○をつけましょう。

帽子	みかん	靴
湯のみ	上着	鉛筆

③ 次の順番を、声に出してゆっくり読みましょう。

朝 → 昼 → 夕方 → 夜

④ 「昼」の次は？（　　）　　「夜」の前は？（　　）

⑤ 今日の調子に近いものへ○：　よい　・　ふつう　・　少し疲れた

© 介護文例ナビ