

2017年8月24日(木)

講師：今成伸二

題名：脳の活性化

1. 指数 80.98 と 87.14
2. 認知症 460万人、2025年には 800万人と推定

誰にでも起こりうる認知症 Vol. 1

団塊の世代が75歳以上となる2025年には、認知症患者は700万人を超えると推計されています。(65歳以上の高齢者の約5人に一人を占める見込み)

認知症予防に重要なのは、早期発見です。「まさか、自分に限って」と思ってしまって早期予防が遅れると、進行してしまいます。



加齢によるもの忘れなのか、チェックしてみましょう。

加齢によるもの忘れ		認知症の記憶障害
経験したことが部分的に思い出せない	↔	経験したこと全体を忘れている
目の前の人の名前が思い出せない	↔	目の前の人が誰なのかわからない
物の置き場所を思い出せないことがある	↔	置き忘れ・紛失が頻繁になる
何を食べたか思い出せない	↔	食べたこと自体を忘れている
約束をすっかり忘れてしまった	↔	約束したこと自体を忘れている
物覚えが悪くなったように感じる	↔	数分前の記憶が残らない
曜日や日付を間違えることがある	↔	月や季節を間違えることがある

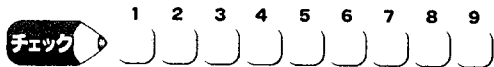
左の項目から右へ移行してきたら、医療機関で調べていただくことが大切です。

- * 立ち上がる用事忘れてまた座る
- * 改札を通れずよく見りや診察券
- * 忘れ止め人はいるけど名は忘れ
- * メモ帳のしまい場所にもメモがいる

3. 数独で脳の活性化



10級



目標時間

5分00秒

所要時間

分 秒

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

ココに注目!

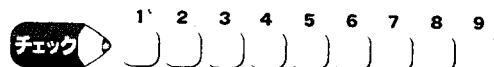
			2	4			8	
			8	5		9	6	4
			7		1		5	
4	9	5		7		1		
6	8		3		4		9	7
		7		2		8	4	6
	7		5		9			
1	3	9		8	2			
	6			3	7			

QUESTION5の答え

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



9級



目標時間

7分00秒

所要時間

分 秒

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

ココに注目!

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

QUESTION16の答え

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

QUESTION
28

8級

目標時間

10分00秒

所要時間

分 秒

チェック 1 2 3 4 5 6 7 8 9

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

ココに注目!

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

QUESTION26の答え

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

QUESTION
50

7級

目標時間

12分00秒

所要時間

分 秒

チェック 1 2 3 4 5 6 7 8 9

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

ココに注目!

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

QUESTION48の答え

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

QUESTION
60

チェック

1 2 3 4 5 6 7 8 9

目標時間

15分00秒

所要時間

分 秒

6級

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

ココに注目!

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

QUESTION58の答え

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

QUESTION
70

チェック

1 2 3 4 5 6 7 8 9

目標時間

15分00秒

所要時間

分 秒

6級

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

ココに注目!

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

QUESTION68の答え

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

QUESTION
82

チェック

1 2 3 4 5 6 7 8 9

目標時間
18分00秒

所要時間
分 秒

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

ココに注目!

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

QUESTION80の答え

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

QUESTION
94

チェック

1 2 3 4 5 6 7 8 9

目標時間
20分00秒

所要時間
分 秒

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

ココに注目!

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

QUESTION92の答え

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

QUESTION
122

チェック

1 2 3 4 5 6 7 8 9

目標時間

23分00秒

所要時間

分 秒

3級

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

ココに注目!

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

QUESTION120の答え

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

QUESTION
166

チェック

1 2 3 4 5 6 7 8 9

目標時間

30分00秒

所要時間

分 秒

2級

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

ココに注目!

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

QUESTION164の答えは
「実力検定ナンプレ2018年
1月号」(11月27日発売)に
掲載いたします。

QUESTION
223

1級



1 2 3 4 5 6 7 8 9

目標時間

40分 00秒

所要時間

分 秒

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

ココに注目!

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

QUESTION221の答え

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

QUESTION
224

1級



1 2 3 4 5 6 7 8 9

目標時間

40分 00秒

所要時間

分 秒

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

ココに注目!

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

QUESTION222の答え

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