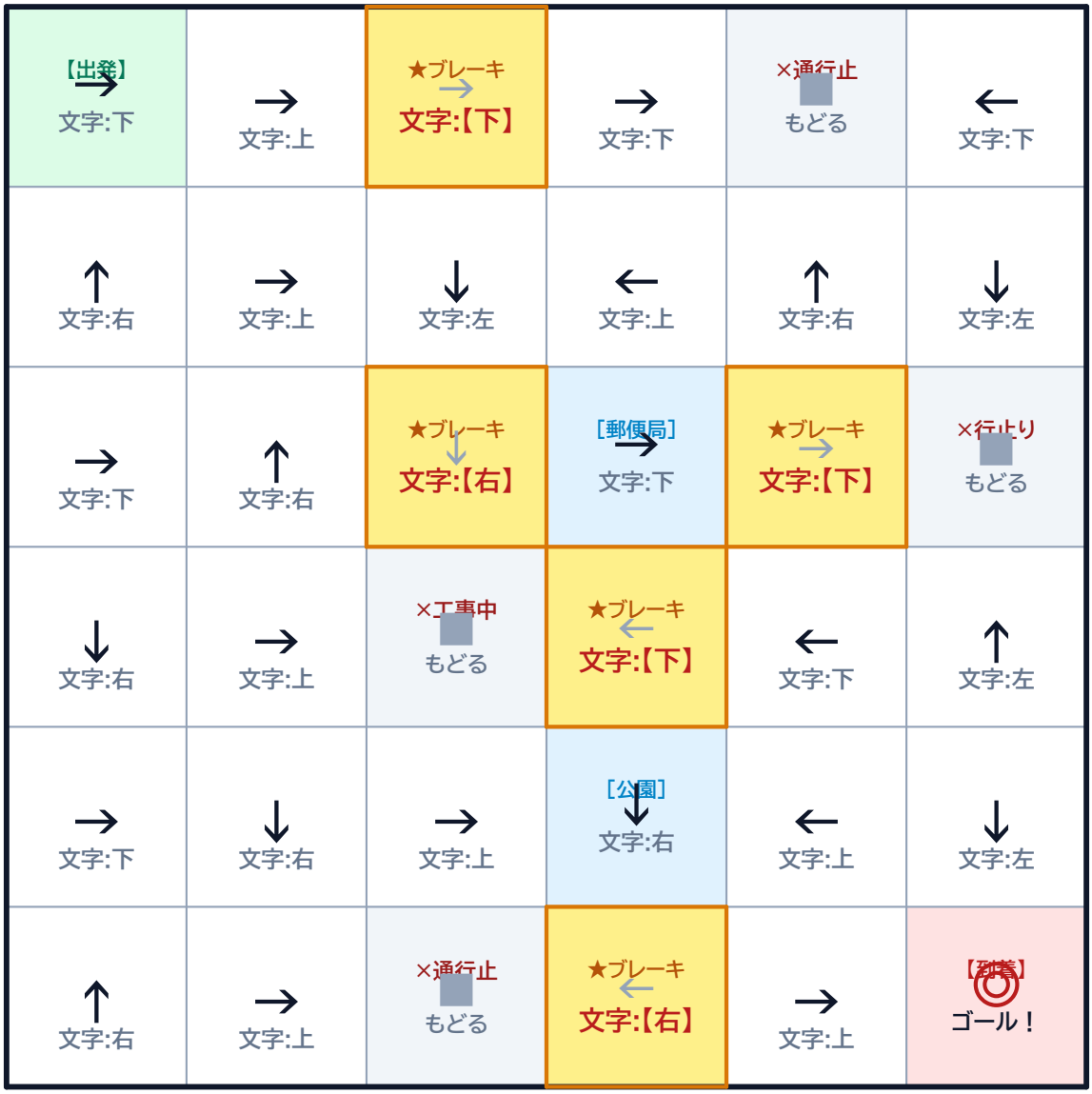
脳の若返り！あべこべ矢印ルート探索

～ 認知神経科学に基づく「脳内ブレーキ（抑制力）」トレーニング ～

【進み方のルール（よく読んで挑戦しましょう！）】
① 白のマス：矢印の向きに従って進みます（書かれた文字は無視します）。
② ★黄色（ブレーキ）のマス：ルール逆転！矢印を無視し、【書かれた文字（上・下・左・右）】に従って進みます。
③ 途中の「[郵便局]」と「[公園]」を通り、右下の「【到着】ゴール！」を目指してください！



【ゴール後の達成チェック】
○ 途中で「[郵便局]」を通りましたか？ ○ 途中で「[公園]」を通りましたか？
○ ★ブレーキマスで立ち止まり、文字通りに進んだ回数は何回でしたか？（ 回）

氏名: _____

【第1問】あべこべ反対言葉パズル(前頭葉のブレーキ・切り替え力)
反射的に思い浮かぶ言葉の「正反対の意味の言葉」を空欄に書き入れましょう。
①「あたらしい」の反対は? ⇒【 ふ・る・い 】(例)
②「あかるい」の反対は? ⇒【 ・・ 】(3文字)
③「おおい」の反対は? ⇒【 ・・・ 】(4文字)
④「みぎ」の反対は? ⇒【 ・・ 】(3文字)
⑤「かつ(勝つ)」の反対は? ⇒【 ・・ 】(3文字)
⑥「たかい」の反対は? ⇒【 ・・ 】(3文字)

【第2問】文字にまどわされない! 枠の太さあてパズル(干渉抑制トレーニング)
下のマスには色の名前が書いてありますが、文字の意味に惑わされず、外側の【枠の太さ】に注目してください。
【太枠】のマスに書かれた文字だけを左から順に並べ替えると、ある「乗り物」の名前になります。何でしょう?

【太枠】	細枠	【太枠】	細枠	細枠
ば	あ	す	い	ろ
あお	あか	きいろ	みどり	しろ

答え(乗り物の名前):【 】

【第3問】昭和の懐かしい暮らし・交通クイズ(3択)
問1: 昭和30年代に登場し、下町を小回りを利かせて走り回った、前輪が1つだけの貨物自動車の名前は?
(ア: オート三輪 ／ イ: ボンネットバス ／ ウ: 人力車) ⇒ 答え:【 】

問2: 通学路の交差点で黄色い旗を持ち、子どもたちの安全を見守ってくれた指導員さんの愛称は?
(ア: 黄色の先生 ／ イ: 緑のおばさん ／ ウ: 赤のパトロール) ⇒ 答え:【 】

【今日の一筆・思い出メモ欄】(昔乗った思い出の乗り物や、解いてみた感想などをご自由にどうぞ)
……
……
……
……

Vol.4 脳内ブレーキ訓練 正解一覧シート

【出発】 → 文字:下	→ 文字:上	★ブレーキ → 文字:【下】	→ 文字:下	×通行止 ■ もどる	← 文字:下
↑ 文字:右	→ 文字:上	↓ 文字:左	← 文字:上	↑ 文字:右	↓ 文字:左
→ 文字:下	↑ 文字:右	★ブレーキ ↓ 文字:【右】	【郵便局】 → 文字:下	★ブレーキ → 文字:【下】	×行止り ■ もどる
↓ 文字:右	→ 文字:上	×工事中 ■ もどる	★ブレーキ ← 文字:【下】	← 文字:下	↑ 文字:左
→ 文字:下	↓ 文字:右	→ 文字:上	【公園】 ↓ 文字:右	← 文字:上	↓ 文字:左
↑ 文字:右	→ 文字:上	×通行止 ■ もどる	★ブレーキ ← 文字:【右】	→ 文字:上	【到着】 ◎ ゴール！

【P1 迷路の正解ルート(全12歩)】
① (0,0) 出発(白マス:矢印通り)⇒ 右へ
② (0,1) 白マス(矢印通り)⇒ 右へ
③ (0,2) ★ブレーキ(文字通り)⇒ 下へ
④ (1,2) 白マス(矢印通り)⇒ 下へ
⑤ (2,2) ★ブレーキ(文字通り)⇒ 右へ
⑥ (2,3) [郵便局]通過(矢印通り)⇒ 右へ
⑦ (2,4) ★ブレーキ(文字通り)⇒ 下へ
⑧ (3,4) 白マス(矢印通り)⇒ 左へ
⑨ (3,3) ★ブレーキ(文字通り)⇒ 下へ
⑩ (4,3) [公園]通過(矢印通り)⇒ 下へ
⑪ (5,3) ★ブレーキ(文字通り)⇒ 右へ
⑫ (5,4) 白マス(矢印通り)⇒ 右へ
◎ (5,5) ゴール到着！
★ブレーキ通過回数: ちょうど5回

【P2 サブ問題の正解一覧】
第1問(反対言葉): ②くらい ③すくない ④ひだり ⑤まける(敗れる) ⑥ひくい
第2問(太枠あて): 太枠の文字「ば」と「す」を拾って ⇒【バス】
第3問(昭和クイズ): 問1 ⇒ ア: オート三輪 ／ 問2 ⇒ イ: 緑のおばさん

【機能訓練指導員・専門職向け 学術エビデンス解説(リハビリ計画書への活用)】
・刺激される認知領域:
前頭前野背外側部(DLPFC)および前帯状皮質(ACC)による干渉抑制制御(ストループ効果)と認知的柔軟性(タスクシフティング)。
・日常生活への波及効果: 直感的な自動行動(矢印に惹かれる視覚衝動)にあえてブレーキをかけ、指定された規則(文字)に切り替える訓練は、「歩行時のとっさの障害物回避・転倒予防」「自動車運転時のペダル踏み間違い抑制」「服薬管理における確認行動」に直結することが認知心理学・老年学研究で実証されています。

昭和の乗り物・交通の歴史 深掘り豆知識ネタ帳

～ レク前後の雑談や回想法の話題づくりに使える客観的事実と文化背景 ～

1. 街の小回りの達人「オート三輪」の活躍と歴史

昭和20～30年代、日本の復興と経済成長を荷台に乗せて支えたのがオート三輪です。前輪が1輪、後輪が2輪の構造で、狭い路地や未舗装の悪路でも驚くほど小回りが利きました。特にダイハツの「ミゼット」は丸ハンドルの軽三輪として大ヒットし、酒屋や八百屋、米屋など町の商店の必需品となりました。バーハンドル時代のオート三輪はバイクのように跨って運転し、キックでエンジンを始動していたため、当時の運転手には独特の腕力とコツが必要でした。

2. 子どもたちの命を守った「緑のおばさん（学童擁護員）」の誕生

昭和34年（1959年）11月、東京都で「学童擁護員」の制度がスタートしました。当時、モータリゼーションの急速な進展に伴い交通事故が激増し、「交通戦争」と呼ばれて社会問題化していました。通学路の横断歩道で黄色い旗を掲げ、子どもたちを誘導する女性たちの姿から、親しみを込めて「緑のおばさん」と呼ばれるようになりました。緑色の制帽やスカーフを身につけていたことが愛称の由来で、地域で見守る交通安全文化の礎となりました。

3. ガタゴト揺れた「都電」と鼻の長い「ボンネットバス」

昭和30年代の東京では、都電（東京都電）が縦横無尽に走り、1日約175万人もの市民の足を支えていました。車掌さんが鳴らす「チンチン」という鐘の合図や、敷石の上を走る車輪の響きは昭和の街の音風景そのものでした。また、エンジンの突き出た「ボンネットバス」は木張りの床に油が引かれ、独特のオイルの匂いと温かみがありました。自家用車がまだ高嶺の花だった時代、公共交通機関は人々のふれあいの場でもありました。

【介護現場を応援するメディア ＆ 支援ツールのご案内】
・音声ラジオ『ケアキャスト』:
介護現場のホンネと知恵袋を届けるポッドキャスト（Spotify/Apple/YouTubeで毎週配信中）。
・記録支援ツール『CareRecordAssist』:
介護記録の表現言い換え・監査対策をワンクリックで支援するChrome拡張機能。
※右のQRコードまたは検索「ケアキャスト」から無料でお試しいただけます。