

フクスケ 脳トレ

総集編 Vol.1 ~ Vol.10 収録




もくじ

どれからやろうかな...



脳トレは誰でも手軽に楽しみながら脳に刺激を与えることができ、認知症予防にもなります。あなたは全問正解できるでしょうか？ さっそくチャレンジしてみましょう！最後のページに解いた時間を記録する表があるのでぜひ活用してくださいね！

ナンプレ  3,13

間違い探し  5,15

折り紙  7,17

スケルトンパズル  9,19

絵探し  11,21

フクスケ脳トレ



Vol.01 ナンプレ編



ナンプレルール

- ① 横一列に1～9の数字をあてはめます。ただし、同じ数字が入ってはいけません。
- ② 縦一列に1～9の数字をあてはめます。ただし、同じ数字が入ってはいけません。
- ③ 9マスのボックス内に1～9の数字をあてはめます。ただし、同じ数字が入ってはいけません。

初級編

MEMO

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



中級編

MEMO

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



ブクスケ脳トレ

Vol.01 ナンプレ編



答え

初級編

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

中級編

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



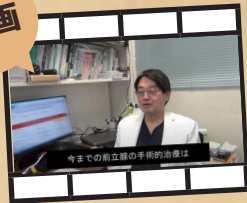
あなたは解けましたか？
ゲーム感覚で脳を鍛えましょう！

『みんなの健康塾ちゃんねる』では、
皆様の生活に役立つ健康・医療情報を
無料で配信しています！

みんなの
健康塾
ちゃんねる



動画



【泌尿器科医師監修！】
前立腺肥大症の治療について



【管理栄養士監修！】
食材の栄養素を活かしたおうちごはん

レシピ

お役立ち



【循環器内科医師監修！】
印刷して使える血圧手帳



他にもいろいろな
コンテンツがあるよ！

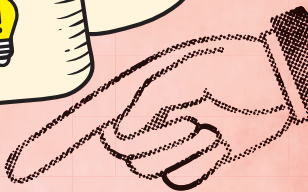
LINE・インスタもフォローしてね！



みんなの健康塾ちゃんねる

フクスケ脳トレ💡

Vol.02 間違い探し編



間違いは全部で7つ！

上の絵と下の絵で違うところが7つあります。あなたは全部見つけられるでしょうか？

防災の日
9月1日

避難所の確認

防災グッズを準備

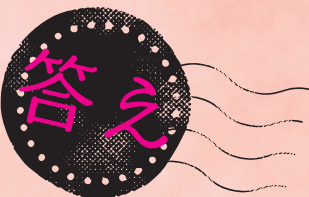
災害時に 安全な場所へ避難

防災の日
9月1日

避難所の確認

防災グッズを準備

災害時に 安全な場所へ避難



防災の日

9月1日

避難所の確認

防災グッズを準備

災害時に 安全な場所へ避難

9月1日 防災の日

2023年9月1日、関東大震災の発生。日本の災害史上で最大級の被害をもたらした震災を教訓に、災害への心構えを忘れないように制定されたのが防災の日です。そしてこの日を含む1週間は「防災週間」となっており、全国各地で災害を想定した防災訓練や防災イベントが行われています。

防災の日には地震、台風、津波等の災害についての認識と理解を深め、災害に対処する心構えを準備するための日。自分の家にある災害備蓄品の見直ししたり、避難所までの経路を確認しておきましょう！

『みんなの健康塾ちゃんねる』では、皆様の生活に役立つ健康・医療情報を無料で配信しています！



動画



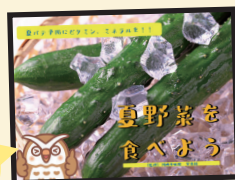
専門家教える「コロナうつ」のサインと対処法



【理学療法士監修！】
関節体操で健康なひざを手に入れよう

ブック

レシピ



【管理栄養士監修！】
夏野菜を食べよう

LINE・インスタもフォローしてね！



他にもいろいろなコンテンツがあるよ！



フクスケ脳ト



Vol.03 折り紙編

大人も子供も楽しめる!折り紙

教えてくれた講師



安倍美咲さん、池田拓広さん

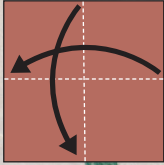
頭と指先をよく使い、年齢を問わず楽しめる折り紙は、今注目の脳トレアイテムです。

考えて、折って、楽しむうちに、脳の司令塔である前頭葉を中心に、脳の広い領域を活発に動かしてくれます。
【川崎幸病院 リハビリテーション科 作業療法士 池田拓広】

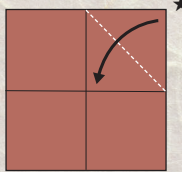
今回のテーマ：どんぐり

折り紙

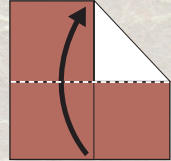
1 茶色の面を上にして、縦、横半分に折りずじをつけます



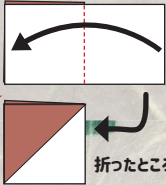
2 右上の★の角を中心まで折ります



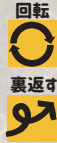
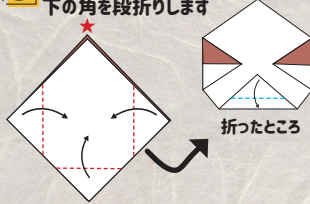
3 横の折すじに沿って半分に折ります



4 縦の折りすじに沿って半分に折ります



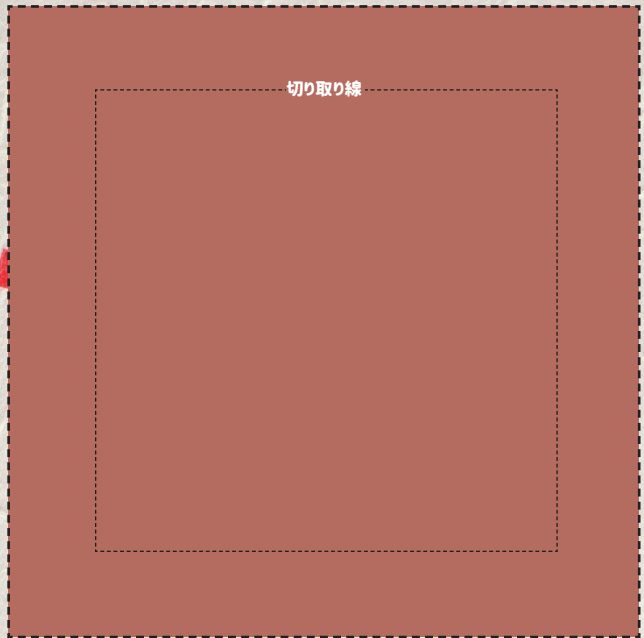
5 左右の角を少し中心に向かって折り、下の角を段折ります



出来上がり♪

難しいのにチャレンジしたい場合は内側の切り取り線で作ってみよう

完成見本



切り取り線

『みんなの健康塾ちゃんねる』では、
皆様の生活に役立つ健康・医療情報を
無料で配信しています！



動画



【脳神経外科医師監修！】
脳梗塞と川崎幸病院
脳血管センターの取り組み

レシピ



【管理栄養士監修！】
食材の栄養素を活かしたおうちごはん

お役立ち



【循環器内科医師監修！】
印刷して使える血圧手帳



LINE・インスタもフォローしてね！



他にもいろいろ
コンテンツがあるよ！

みんなの健康塾ちゃんねる
ポケット版 10月号では
きのこの作り方を紹介して
いるよ！ぜひ作ってみてね











フクスケイ脳トレ

スケルトンパズル

リストにある言葉を盤面(黄色の部分)に組み込むパズルです。
 言葉の文字数と、交差するところの文字がヒントになります。
 下にある野菜の名前をすべて盤面(黄色の部分)の中に入れてみましょう。言葉の入る方向は上→下、左→右のどちらかです。1マスに1文字入り、タテとヨコが交差するマスには同じ文字が入ります。小さい「っ」などは大きい「つ」などと同様です。





3文字

- なすび びーつ
- ごぼう とまと
- しめじ くわい
- えのき
- ごーや

4文字

- れんこん やーこん
- こまつな しいたけ
- ぜんまい さといも
- やまいも
- いんげん

5文字

- じゃがいも
- さつまいも
- もろへいや
- おかひじき

6文字

- ほうれんそう

9文字

- ほーすらでいっしゅ



フクスケイヒント 9文字からはじめてみてね!!

答え

フクスケ脳トレ



スケルトンパズルを解いて脳をやさしくストレッチ!!

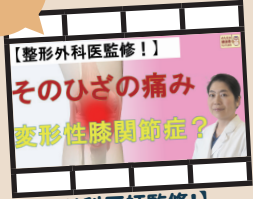


				し					
ほ	一	す	ら	で	い	つ	し	ゆ	く
う					た		め		わ
れ	ん	こ	ん		け		じ	や	が
い	も								
ん	ま						一		ろ
そ	つ					ぜ	こ		へ
う	な	す	び		ん	ん			い
				一	ま			ご	一
									や
			さ	つ	ま	い	も	ぼ	
		と	ま	と				う	え
					い	ん	げ	ん	の
や	ま	い	も					お	か
								ひ	じ
								き	

『みんなの健康塾ちゃんねる』では、皆様の生活に役立つ健康・医療情報を無料で配信しています!



動画



【整形外科医師監修!】
そのひざの痛み
変形性関節症?

レシピ



【管理栄養士監修!】
生姜ご飯と鮭の北海焼き
～さつまいものオレンジ煮～

ブック



【医師監修!】
知っておきたい 健診のキホン

LINE・インスタもフォローしてね!



他にもいろいろなコンテンツがあるよ!



目指せ 10 秒!

脳 フクスケトレ



居眠りフクスケを探せ!



脳

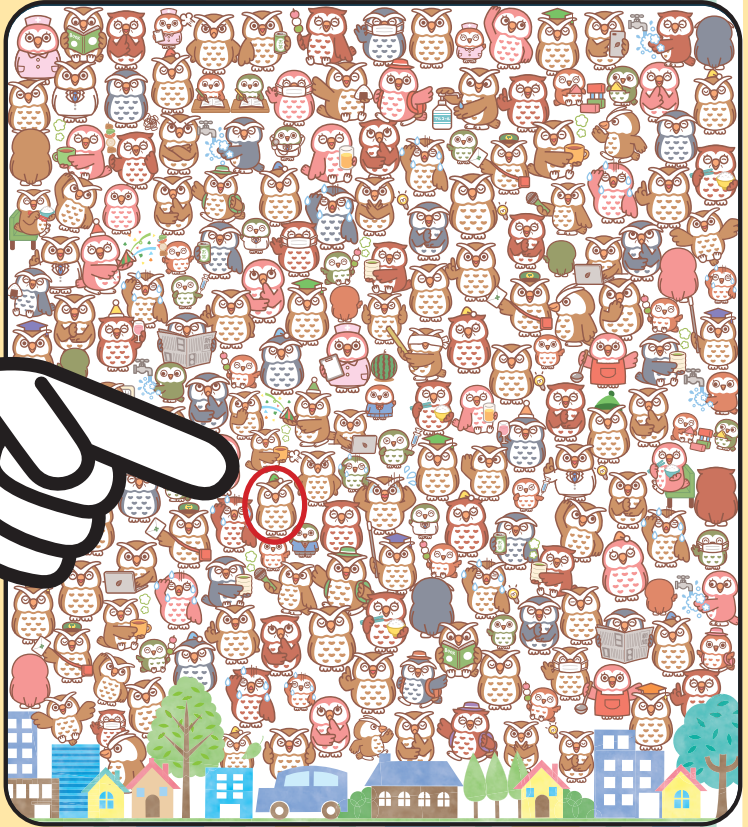
フクスケトレ!

こたえ

居眠りフクスケはココにいました!



何秒でできた?



『みんなの健康塾ちゃんねる』では、
皆様の生活に役立つ健康・医療情報を
無料で配信しています!

みんなの
健康塾
ちゃんねる



動画



【糖尿病専門医監修!】
Dr. 森上の5分で分かる糖尿病基礎講座



【石心会糖尿病チームからの挑戦状!】
糖尿病ドリル

ブック



【みんなの健康塾ちゃんねる特製!】
2021 カレンダー

お役立ち

LINE・インスタもフォローしてね!



他にもいろいろな
コンテンツがあるよ!

フクスケ脳トレ



Vol.06 ナンプレ編



ナンプレルール

- ① 横一列に1～9の数字をあてはめます。ただし、同じ数字が入ってはいけません。
- ② 縦一列に1～9の数字をあてはめます。ただし、同じ数字が入ってはいけません。
- ③ 9マスのボックス内に1～9の数字をあてはめます。ただし、同じ数字が入ってはいけません。

初級編

MEMO

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



中級編

MEMO

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



ブクスケ脳トレ

Vol.06

ナンプレ編



答え

初級編

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

中級編

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



あなたは解けましたか？
ゲーム感覚で脳を鍛えましょう！

『みんなの健康塾ちゃんねる』では、
皆様の生活に役立つ健康・医療情報を
無料で配信しています！

みんなの
健康塾
ちゃんねる



動画



心臓治療のスペシャリストに聞く
心臓弁膜症ってどんな病気？



糖尿病ドリル

ブック

お役
立ち



印刷して使える
血圧手帳
【循環器内科医師監修！】
印刷して使える血圧手帳

LINE・インスタもフォローしてね！



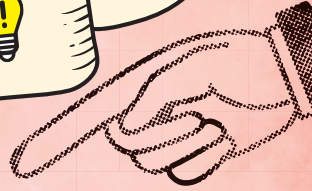
他にもいろいろな
コンテンツがあるよ！

フクスケ脳トレ💡

Vol.07 間違い探し編

間違いは全部で9つ!

上の絵と下の絵で違うところが9つあります。あなたは全部見つけれられるでしょうか?





ZOO

動物園へとお散歩!



日本で最初の動物園は1882年に東京上野にできた『恩賜上野動物園』です。川崎にも幸区に『夢見が崎動物公園』があり、50種類以上の動物たちが飼育されています。なかなか外出するのも気になる状況ですが、気を付けながらの散歩コースに動物園を組み込むのはいかがでしょうか？ 園内を歩くだけでも運動になりますし、様々な動物たちの姿に憩いのひと時を味わえると思います。

『みんなの健康塾ちゃんねる』では、皆様の生活に役立つ健康・医療情報を無料で配信しています！

みんなの健康塾ちゃんねる



動画



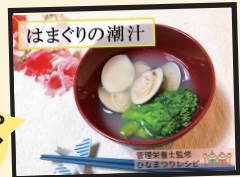
【外科医監修】便秘と侮るなかれ~大腸がんとの関係~



印刷して使えるおくすり手帳

お役立ち

レシピ



【管理栄養士監修 塩分わずか1g!】はまぐりの潮汁

LINE・インスタもフォローしてね!



他にもいろいろなコンテンツがあるよ!



フクスケ脳ト



Vol.08 折り紙編

大人も子供も楽しめる!折り紙

教えてくれた講師



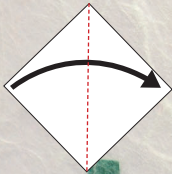
安倍美咲さん、池田拓広さん

頭と指先をよく使い、年齢を問わず楽しめる折り紙は、今注目の脳トレアイテムです。
考えて、折って、楽しむうちに、脳の司令塔である前頭葉を中心に、脳の広い領域を活発に動かしてくれます。
【川崎幸病院 リハビリテーション科 作業療法士 池田拓広】

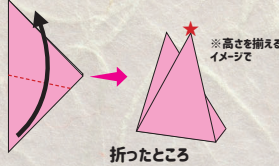
今回のテーマ：桜~ sakura ~

折り紙

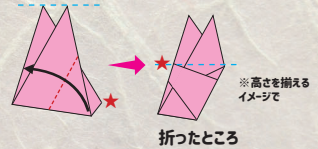
1 半分に折ります



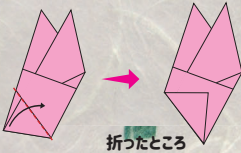
2 下の角を★の位置まで少しずらしてななめに折ります



3 上の角を真っ直ぐに揃えてから下の図のように折ります



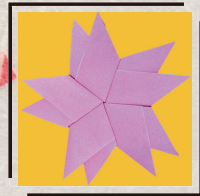
4 左下のはみ出している部分を折ります



5 裏返して、桜の花びら1枚完成です



花びらを5枚組み合わせると



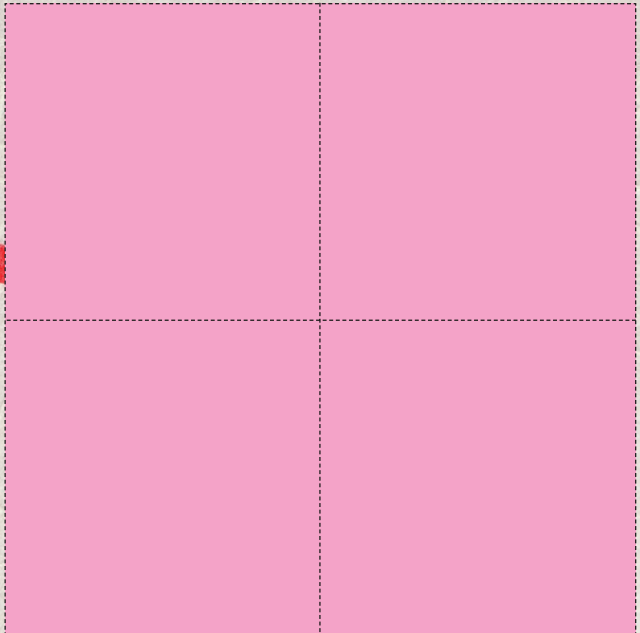
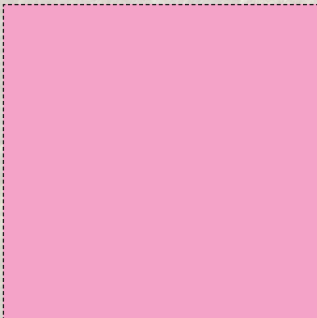
出来上がり♪

完成見本



花びらを組み合わせて作る場合は下の紙も使って作ってみよう!

※点線で切って5枚の花びらを作ってお

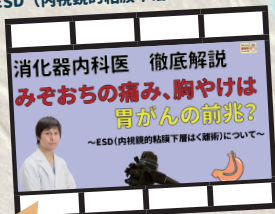


切り取り線

『みんなの健康塾ちゃんねる』では、
皆様の生活に役立つ健康・医療情報を
無料で配信しています！



【消化器内科医徹底解説】
みぞおちの痛み、胸やけは胃がんの前兆？
～ESD（内視鏡的粘膜下層はく離術）について～



動画



レシピ

役立つ

【管理栄養士監修！】
食物繊維たっぷり！腸活おすすめレシピ



印刷して使えるおくすり手帳

LINE・インスタもフォローしてね！



他にもいろいろ
コンテンツがあるよ！

切り取り線



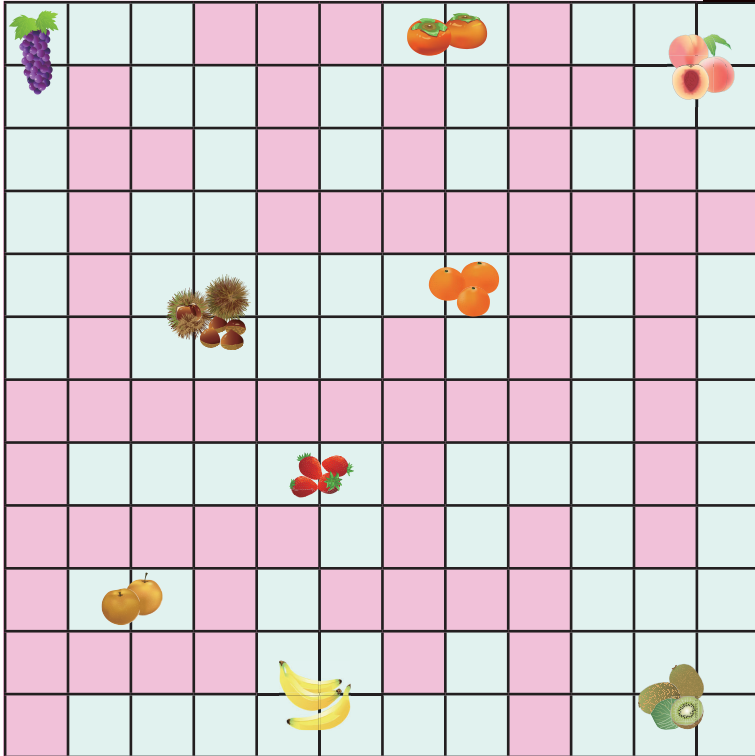
フクスケ 脳トレ

スケルトンパズル

リストにある言葉を盤面（ピンク色の部分）に組み込むパズルです。言葉の文字数と、交差するところの文字がヒントになります。



下にある果物の名前をすべて盤面（ピンクの部分）の中に入れてみましょう。言葉の入る方向は上→下、左→右のどちらかです。1マスに1文字入り、タテとヨコが交差するマスには同じ文字が入ります。小さい「ッ」などは大きい「ツ」などと同様です。



2文字

ウメ

ユズ

3文字

リンゴ

グアバ

カリン

4文字

アボカド

ブルーベリー

マンゴー

ドリアン

5文字

ナツミカン

6文字

パイナップル

ブルーベリー

ヒユウガナツ

7文字

キウイフルーツ

シークワサー

8文字

ドラゴンフルーツ

9文字

パッションフルーツ



フクスケヒント 9文字からはじめてみてね！！

答え

フクスケ **脳** トレ



スケルトンパズルを
解いて脳をやさしく
ストレッチ!!



			グ	ア	バ		キ		
ヒ			ボ		リ		ウ	メ	
ユ	ズ		カ		ン		イ		シ
ウ			ド		ラ	ゴ	ン	フル	ー
ガ							ル		ク
ナ						ブ	ー		ワ
パ	ツ	シ	ヨ	ン	フ	ル	ー	ツ	ー
イ						ー			サ
ナ	ツ	ミ	カ	ン		ベ	マ	ー	
ツ			リ		ド	リ	ア	ン	
プ	ル	ー	ン			ー		ゴ	
ル								ー	

『みんなの健康塾ちゃんねる』では、
皆様の生活に役立つ**健康・医療情報**を
無料で配信しています!



動画



【呼吸器内科医 解説】
10人に1人!?
隠れた肺の生活習慣病～息切れ・
たん・咳これって何の病気?～

お役立ち



【稲富正治臨床心理士監修】
春のストレスチェック

ブック



糖尿病ガイドブック
～糖尿病が心配な方・
はじめて糖尿病といわれた方～

LINE・インスタもフォローしてね!



他にもいろいろ
コンテンツがあるよ!

川崎市幸区とコラボレーション！

みんなの健康塾ちゃんねる Vol.10 絵探し編

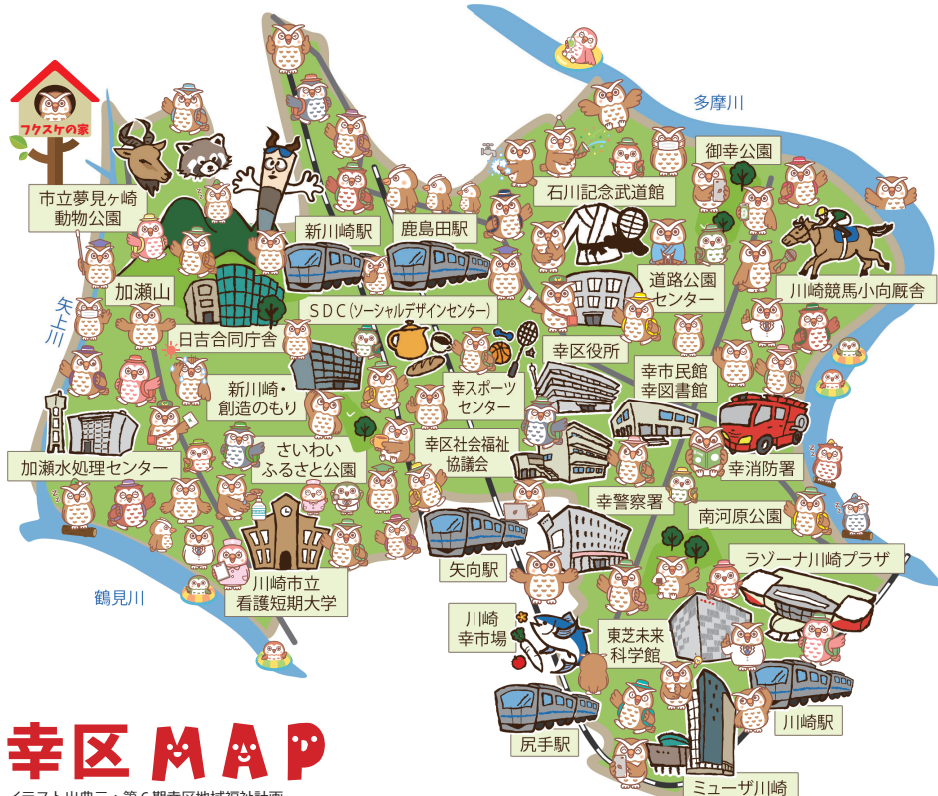


ポクと全く同じのを探してね！

フクスケトレ

川崎市幸区内をフクスケがお散歩！

ハイキング フクスケを探せ！



幸区MAP

イラスト出典元：第6期幸区地域福祉計画

今知っておくべき！！自分の住む地域のこと

幸区がどんな街か皆さんはご存知でしょうか。「最近では地域の活動に参加していないし分からない…」という方が多いのではないかと思います。第6期幸区地域福祉計画では、「幸区がどんなまちなのか」を「読みやすい・分かりやすい・興味があく」をコンセプトにイラストなどで紹介されています。実際に、子ども食堂など地域で活動されている方のコラムも満載です。これをきっかけに地域のことを知り、地域のために自分ができることを考えませんか？



下記施設にて配布中！

- ・幸区役所
- ・日吉出張所
- ・北野書店
- ・さいわいソーシャルデザインセンター



WEB版はこちら

協力：川崎市幸区役所



こたえ



ココに
いました!



『みんなの健康塾ちゃんねる』では、
皆様の生活に役立つ健康・医療情報を
無料で配信しています!



動画



【高齢者・シニア向け】
介護・フレイル予防運動～解説付き！
自宅でもできる簡単トレーニング～



【管理栄養士監修】
カラダよるこぶ健康定食

レシピ

お役立ち



つくってみよう！
フコとフクダのドクターカー

LINE・インスタもフォローしてね!



他にもいろいろな
コンテンツがあるよ!

全部解くことができたでしょうか？
 次回は今よりも早い時間でできるように
 日頃から脳トレをして
 脳のストレッチを行いましょう！



Vol.1 ナンプレ	初級	分
	中級	分
Vol.2 間違い探し		個 / 7 個
Vol.3 折り紙		できた・できなかった
Vol.4 スケルトンパズル		分
Vol.5 絵探し		秒
Vol.6 ナンプレ	初級	分
	中級	分
Vol.7 間違い探し		個 / 9 個
Vol.8 折り紙		できた・できなかった
Vol.9 スケルトンパズル		分
Vol.10 絵探し		秒

病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる

神奈川地区

アクセスはコチラ！
スマートフォンのカメラで読み取ってね！



\\ ライン・インスタもよろしくね! //

