

フクスケ 脳トレ

総集編 Vol.11 ~ Vol.20 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



みんなの健康塾ちゃんねる

フクスケ脳トレ



Vol.11 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

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



中級編

MEMO

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



フクスケ脳トレ



Vol.11 ナンプレ編

答え

初級編

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

中級編

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



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



見つけにくいすい臓がん
～すい臓がんの高リスク群～



他にもいろいろな
コンテンツがあるよ！



【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



【泌尿器科医師 監修】
過活動膀胱チェックシート

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

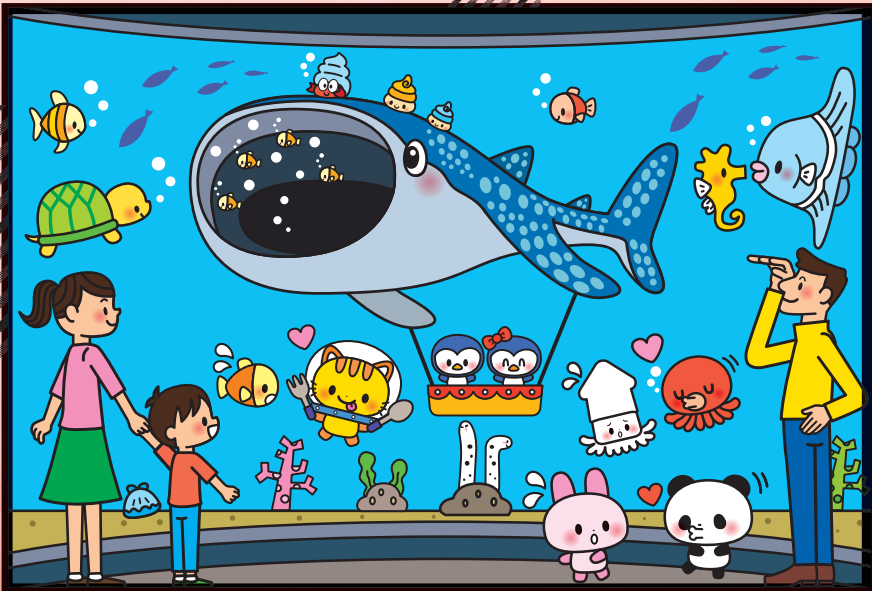
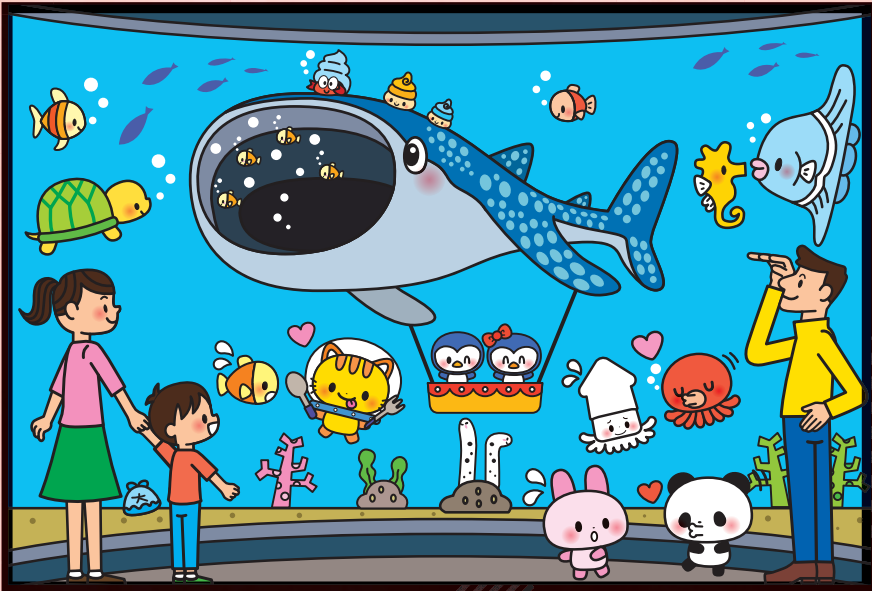
フクスケ脳トレ

Vol.12 間違い探し編



間違いは全部で8つ!

上の絵と下の絵で違うところが8つあります。あなたは全部見つけれられるでしょうか?





フクスケ 脳トレ



Vol.13 折り紙編

大人も子供も楽しめる! 折り紙

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。

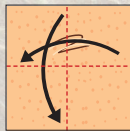
【監修：川崎幸病院 リハビリテーション科 作業療法士 池田拓広】



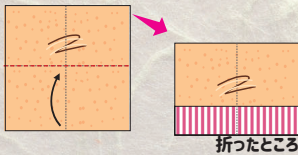
★ 今回のテーマ：カップケーキ

折り紙

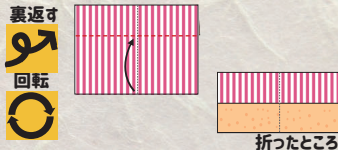
1 ケーキになる面を上にして、縦、横半分に折りすじをつけます



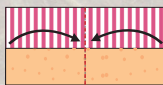
2 中央の折りすじまで折り上げます



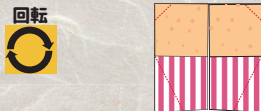
3 裏返し、上下反対にして中央の折りすじまで折り上げます



4 中央の折りすじまで左右折ります



5 上下反対にして赤線部分を中心に向かって折ります



出来上がり!

完成見本



上手に折れたらカップケーキにソースがかかっているわ!

右図のトッピングで自分好みのカップケーキも作ってみましょう!

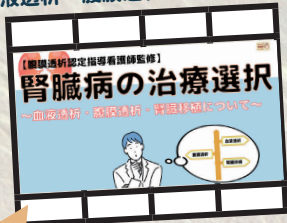


切り取り線

『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！



【腹膜透析認定指導看護師監修】
腎臓治療の選択
～血液透析・腹膜透析・腎移植について～



動画



【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



【臨床心理士監修】
子どもの上手なほめかた・しかりかた

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！

アレンジver.



両面折り紙になっている柄違
いのもので作ってみよう！いろん
な色で作ると楽しくできるね♪



みんなの健康塾ちゃんねる

©みんなの健康 2021.11.1

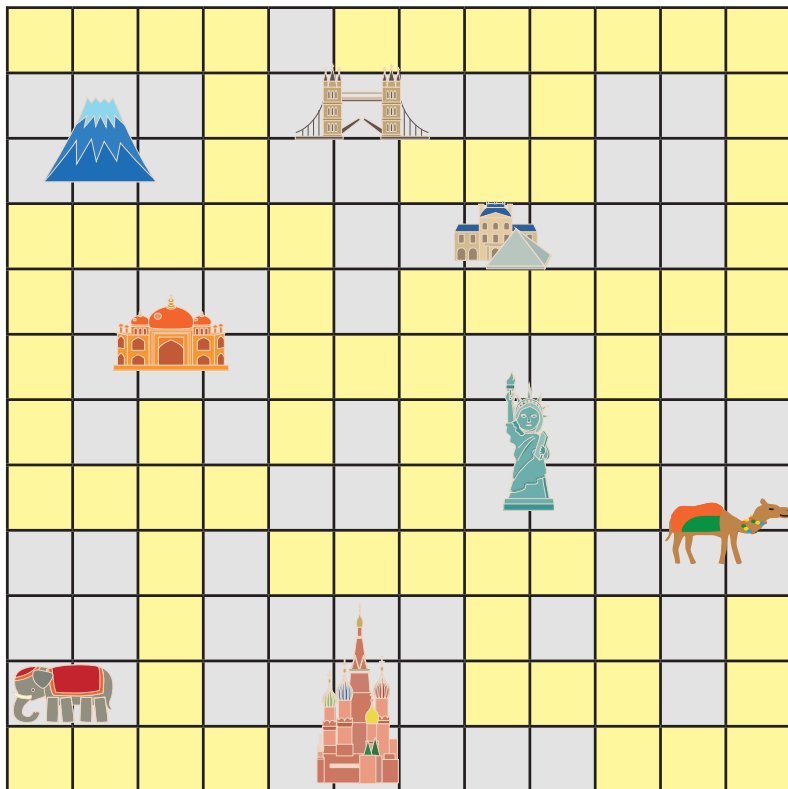
切り取り線



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。
 下にある国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「ッ」などは大きい「ツ」などと同様です。



3文字

- ツバル アルバ
- ドイツ バハマ
- モナコ パナマ
- トルコ ニホン

4文字

- ブルネイ
- ルワンダ
- キプロス
- ドミニカ
- イエメン
- スリナム

5文字

- ポーランド
- タンザニア
- ポルトガル
- エクアドル

6文字

- モンテネグロ
- タジキスタン
- アイスランド

7文字

- オーストラリア



フクスケヒント
 7文字から始めてみてね!!



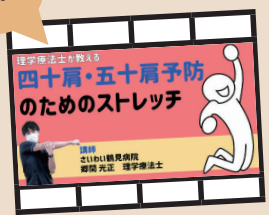
ブル	ネ	イ		オ	ー	ス	ト	ラ	リ	ア
								ル		イ
				メ				モ	ナ	コ
ポ	ー	ラ	ン	ド						
ル				ミ				タ	ジ	キ
ト				ニ	ホ	ン			リ	ド
ガ		モ		カ					ナ	
ル	ワ	ン	ダ					ニ		ム
				テ				エ	ク	ア
				ネ						ドル
								イ		ア
				グ						パ
								ツ	バ	ル
キ	プ	ロ	ス							ナ
										バ
										ハ
										マ



『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



【理学療法士が教える】四十肩・五十肩予防のためのストレッチ

お役立ち



【理学療法士が教える】認知症予防体操

ブック



糖尿病ドリル 2



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20秒!

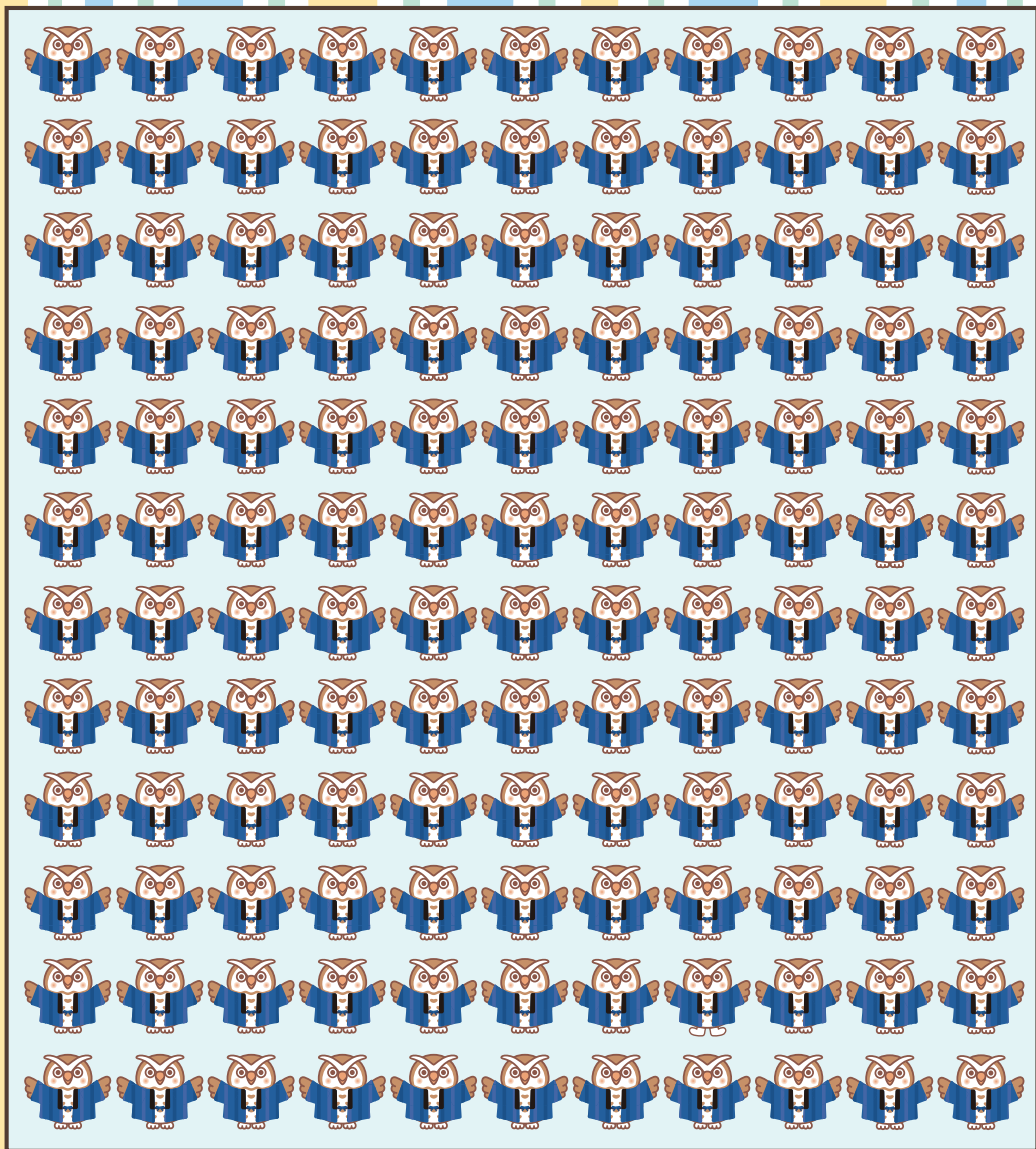


フクスケトレ



違うフクスケを4匹を探せ!

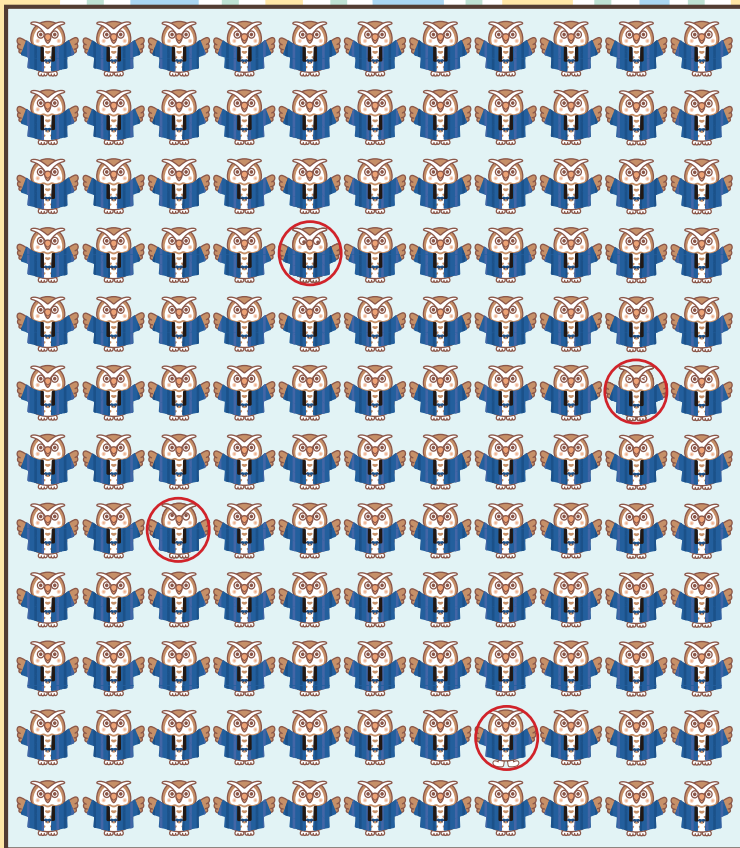
このフクスケと違うのが4匹いるよ



こたえ



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！



動画



【Dr. 松岡解説】その手の痺れ「首」が原因かも～頸椎変性疾患の話～

ブック



【臨床心理士監修】
子どもの上手なほめかた・しかりかた

お役立ち



みんなの健康塾ちゃんねるの特製！
2022 カレンダー

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！



フクスケ脳トレ



Vol.16 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

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



中級編

MEMO

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



フクスケ脳トレ



Vol.16 ナンプレ編

答え

初級編

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

中級編

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



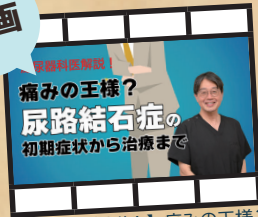
あなたは解けましたか？
ゲーム感覚で脳を鍛えましょう！

『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



【泌尿科医解説！】痛みの王様？
尿路結石症の初期症状から治療まで



他にもいろいろな
コンテンツがあるよ！



子どもの上手な
ほめかた・しかりかた

ブック

お役
立ち



印刷して使える血圧手帳
～家庭血圧、測定していますか？～

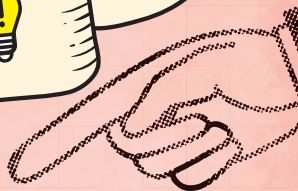
LINE・インスタもフォローしてね！



[みんなの健康塾ちゃんねる]

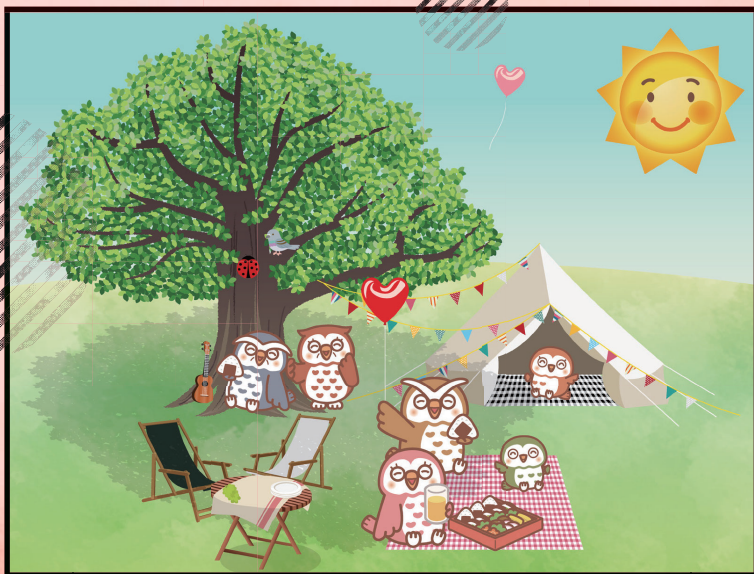
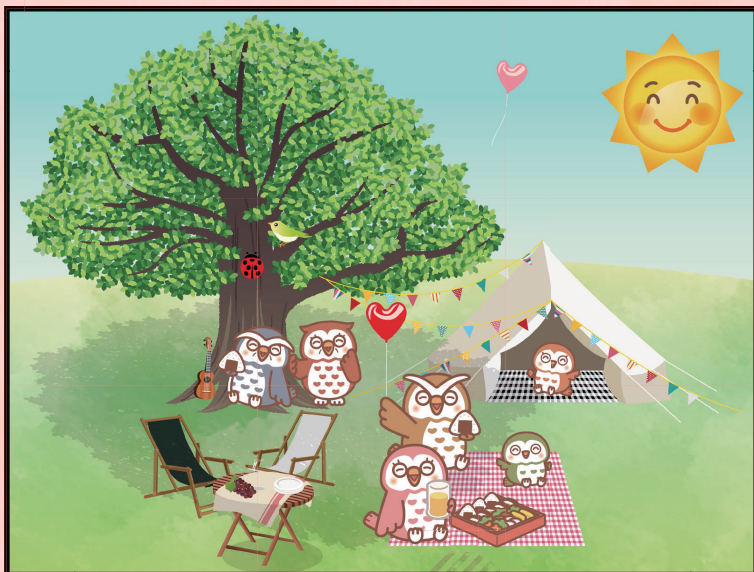
フクスケ脳トレ

Vol.17 間違い探し編



間違いは全部で8つ!

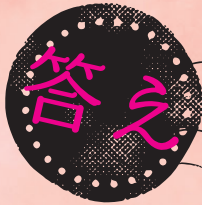
上の絵と下の絵で違うところが8つあります。あなたは全部見つけられるでしょうか?



みんなの健康塾ちゃんねる

フクスケ脳トレ

Vol.17 間違い探し編



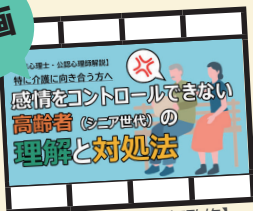
次第に暖かくなり、お弁当を持って『ピクニック』に行きたくなる方も多いのではないのでしょうか。『ピクニック』は、17世紀後半、ヨーロッパ貴族が狩猟の合間や散歩の途中で食事をすることに贅をこらしたことから始まっているそうです。外出がためらわれる状況が続いています。今年は難しいかもしれませんが、近いうちに大手を振って『ピクニック』に出かけられる日が訪れることを楽しみにしましょう。

『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



【臨床心理士・公認心理師監修】感情をコントロールできない高齢者の理解と対処法



他にもいろいろなコンテンツがあるよ！



#健康女子

ブック

レシピ



緑黄色野菜を食べよう！毎日続けられる副菜レシピ

LINE・インスタもフォローしてね！





フクスケ脳トシ



Vol.18 折り紙編

大人も子供も楽しめる!折り紙

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。

【監修：川崎幸病院 リハビリテーション科】



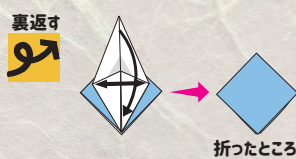
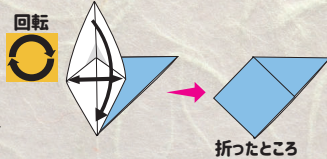
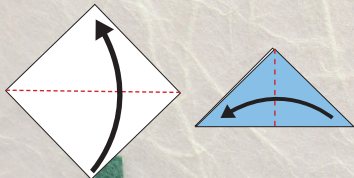
今回のテーマ：しおり (ブックマーカー)

折り紙

1 半分に折り、さらに半分に折ります

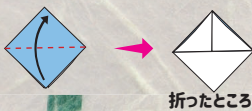
2 中を広げてつぶすように折ります

3 裏返して2と同じように広げてつぶすように折ります



4 一番下の1枚を残し、半分に折り、折り目をつけます

5 4で折った部分を内側に差し込みます

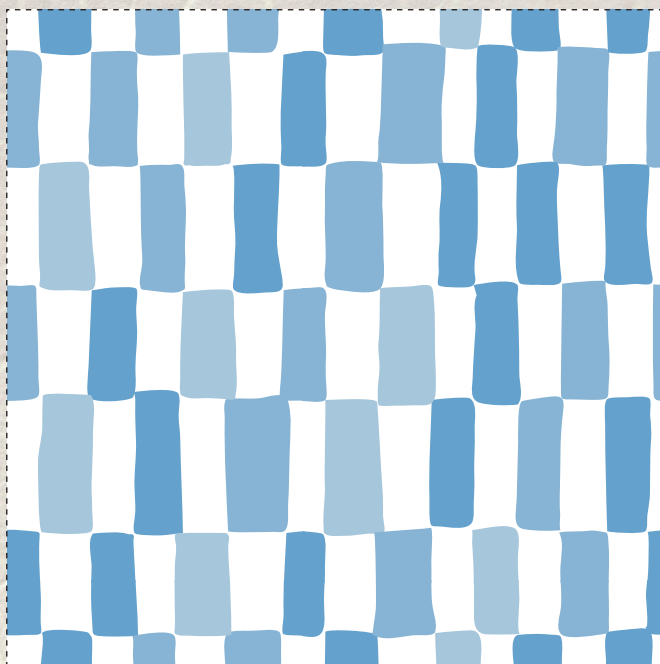
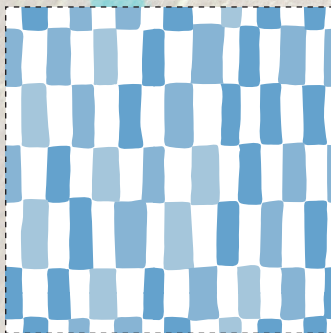


出来上がり!

完成見本



小さいサイズのしおりが良い場合は下のサイズで作ってみてね!



切り取り線

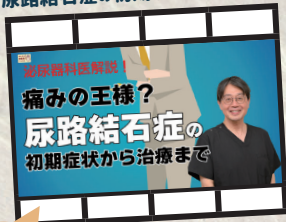
『みんなの健康塾ちゃんねる』では、
皆様の生活に役立つ健康・医療情報を
無料で配信しています！



【泌尿器科医監修】

痛みの王様？

尿路結石症の初期症状から治療まで



動画



緑黄色野菜を食べよう！毎日続けられる
副菜レシピ

レシピ

ブック

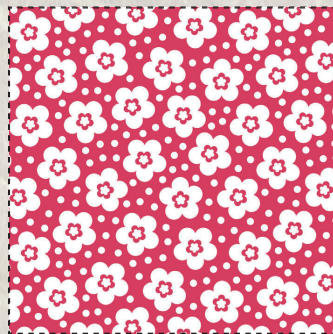
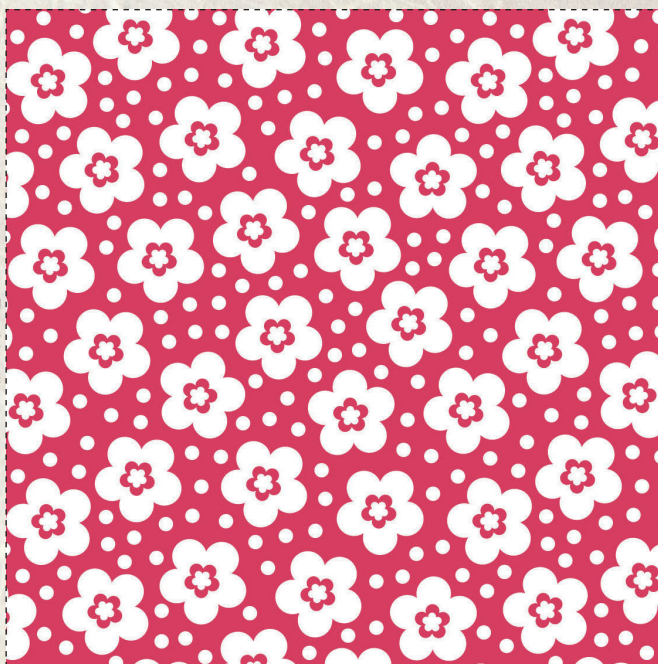


#健康女子

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

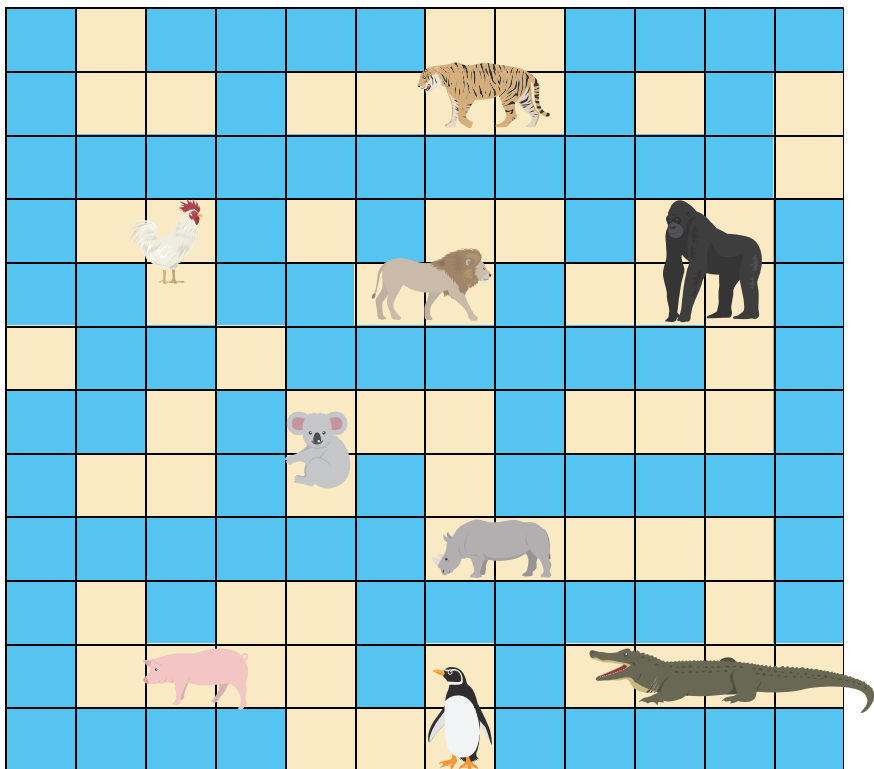


スケルトンパズル

リストにある言葉を盤面（青色の部分）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。

下にある動物の名前をすべて盤面（青色の部分）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「ッ」などは大きい「ツ」などと同様です。



2文字

ウシ
ハチ
トド
カメ
イカ
ツル
ヤギ

3文字

シャチ
キリン
イタチ
マグロ

4文字

フクロウ
イグアナ
オオカミ
モモンガ
モンキー
ウグイス

5文字

チンアナゴ
オットセイ
サイチョウ
ウンピョウ
アライグマ

6文字

ハシビロコウ
ビントロング
メインクーン

7文字

エゾナキウサギ

11文字

チンストラップペンギン











フクスケヒント

11文字からはじめてみてね！！



スケルトンパズルを解いて脳をやさしくストレッチ!!



サ		オ	オ	カ	ミ		モ	ン	キ	ー
イ			ツ				モ		リ	
チ	ン	ス	ト	ラ	ツ	プ	ペ	ン	ギ	ン
ヨ			セ		ル		ガ			エ
ウ	シ		イ	カ			フ			ゾ
	ヤ	ギ		メ	イ	ン	ク	ー	ン	ナ
ハ	チ		マ				ロ			キ
シ			グ		イ		ウ	ン	ピ	ヨ
ビ	ン	ト	ロ	ン	グ					サ
ロ		ド			ア	ラ	イ	グ	マ	ギ
コ					ナ		タ			
ウ	グ	イ	ス					チ	ン	ア
								ナ	ゴ	

『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



長く歩けない足腰の痛み それ、脊柱管狭窄症かもしれません

お役立ち



糖質制限と脂質制限、どちらが効果的?

ブック



効率よく痩せるための全身ウォーキング&体幹トレーニング

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!



フクスケトレ



くつろぎフクスケを探せ!

ボクと同じのを探してね!



こたえ



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



【Dr. 松岡解説】
『腰椎椎間板ヘルニア』の話



効率よく痩せるための
全身ウォーキング&体幹トレーニング

フック

お役立ち



【理学療法士が教える】
認知症予防体操 - Part 2 -

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.11 ナンプレ	初級	分
	中級	分
Vol.12 間違い探し		個 / 8 個
Vol.13 折り紙		できた・できなかった
Vol.14 スケルトンパズル		分
Vol.15 絵探し		秒
Vol.16 ナンプレ	初級	分
	中級	分
Vol.17 間違い探し		個 / 8 個
Vol.18 折り紙		できた・できなかった
Vol.19 スケルトンパズル		分
Vol.20 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！

