

トレーニングシートの使い方

このトレーニングシートは、個人での認知症予防や、老人ホームや介護施設などでお使いいただけます。

シート1枚ごとの内容は数分前後で行えるので、気軽に始められます。

- ・トレーニングシートは「テスト」ではありません、「レクリエーション」です。
- ・表紙に「脳トレーニング」と書いている意味は「脳を使う」ことを意味します。
活性化と言うよりも、つねに考えてみることを反復するレクリエーションです。
- ・トレーニングシートはひとりでコツコツするのもいいですが、何人かで集まって競争してみるのも面白いと思います。
- ・「問い」に対して「答える」形式ですが、決して正解を追求するものではありません。
あくまでも、脳を使う事を目的としています。

トレーニングシートは「楽しく」使いましょう。

脳を喜ばせて、初めて活性化につながるものと信じています。

各章の構成について

- ・「小手調べ」は導入編です。
これだけでも楽しく脳トレーニングは可能です。
- ・「初級編」は、やや前脳が暖かくなりそうな問題を集めました。
かるい、ウォーミングアップです。
- ・中級編は、考える・推理する事を中心にトレーニングします。