

上松先生と

楽しく

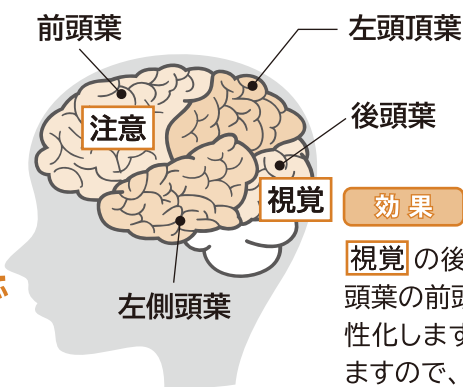
# 脳

エクササイズ

VOL.22

今回のテーマ

## 数字と文字合わせて 脳刺激



文字に注意して  
すばやく記入し  
ましょう。

### 効果

視覚の後頭葉と、注意の前頭葉の前頭前野が働き、脳を活性化します。もちろん、手を使いますので、前頭葉の運動野も働きます。

### トレーニング内容

下の数字と文字の対応表を参考に下記問題の空欄に対応する文字を早く記入しましょう。

対応表

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
あ	か	さ	た	な	は	ま	や	ら	わ

ここから記入

4	1	6	2	3	5	8	0	7	9

2	8	7	1	5	0	4	3	9	6

3	2	6	7	4	1	0	9	8	5

9	5	8	7	0	3	2	5	4	1

7	2	4	1	3	5	0	6	8	9



できる限り早く記入することがポイントです！

和歌山県立医科大学  
上松 右二 名誉教授

