

100円グッズを使って家庭で出来る!

脳と身体を鍛える

自主トレ
プログラム

第2弾



公益財団法人

いわてリハビリテーションセンター

高次脳機能障がい者支援担当

はじめに

このたび令和2年度に作成した「100円グッズを使って家庭で出来る！ 脳と身体を鍛える自主トレプログラム」の第2弾を作成しました。

第1弾とプログラムの種類は同じですが、それぞれ初級・中級・上級とレベル分けをしました。まずは初級からチャレンジし、自分のペースで徐々にレベルアップしていきましょう。

この自主トレプログラムの中で使用している道具は、主に100円ショップで購入できるものですが、ご家庭にあるもので代用しても構いません。ぜひ自分なりの方法で、トレーニングに取り組んでみてください。

日々の努力が力になるのじゃ！！



使い方

1 トレーニングのやり方を確認

- ・ 目標、必要物品、目的、方法を確認
- ・ 動画でもやり方をご紹介しています
各ページのQRコードまたはいわてリハビリテーションセンターのYouTubeチャンネルから確認できます

2 日々の記録

- ・ 記録用紙に毎回記録を残す
- ・ 同じレベル、同じルールごとに記録を残しましょう

3 記録の振り返り

- ・ 記録の変化を確認する
- ・ 記録が伸びない時は、やり方や記録の取り方に問題があるかもしれません。病院・施設のスタッフや家族など、他の人に相談してみましょう。



昨日の自分に挑戦しよう★

1. カード探し

指定されたカードを探すトレーニングです。
初級・中級・上級と徐々に難易度が上がります。
まずは初級から挑戦してみましょう。

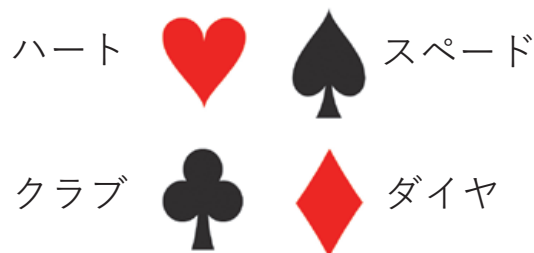
●目的

注意力の向上（複数の中から必要なカードを選ぶ）
記憶力の向上（読み上げられたカードを覚える）

●必要物品

トランプ

◎記号の呼び方



◎札の呼び方



エース



ジャック



クイーン



キング

① 初級

●目標

Step 1

正しい向きにカードを並べ、間違えずに2枚のカードを取る

Step 2

バラバラの向きにカードを並べ、間違えずに2枚のカードを取る

●方法

- ① トランプを並べる。
- ② 取る札の種類を2つ読み上げてもらう。

☆指示の方法

記号と、数字または絵札を組み合わせて、カードを指定する。指示が終わったら「はい」と言う。
(例：ハートの4、クラブのキング)



記号

：ハート、ダイヤ、クラブ、スペード

数字または絵札

：1～10、ジャック、クイーン、キング

- ③ 読む人が「はい」と言ってから、できるだけ早く読み上げられた条件に合う2枚の札をとる。

動画を見ながら一緒に
トレーニングできます

動画 (YouTube)



例

日付	取った枚数	感想など
1/1	枚	焦って間違えた
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	

日付	取った枚数	感想など
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	

② 中級

中級では取る札の枚数が増えます。
指示をしっかりと聞いて、条件にあった札を選びましょう。

●目標

間違えずに指定された4枚のカードを取る

●方法





- ① トランプを並べる。
- ② 取る札の条件を2つ読み上げてもらう。

☆指示の方法

色（赤か黒）と数字または絵札を組み合わせる2つの条件を指定してください。

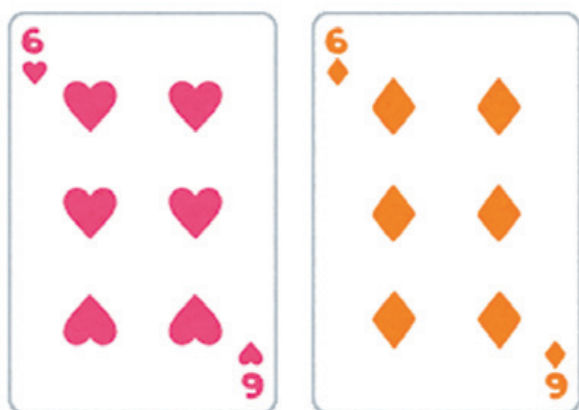
指示の例：赤の6、黒のエース

③ 読む人が「はい」と言ってから、できるだけ早く読み上げられた条件に合う4枚の札をとる。

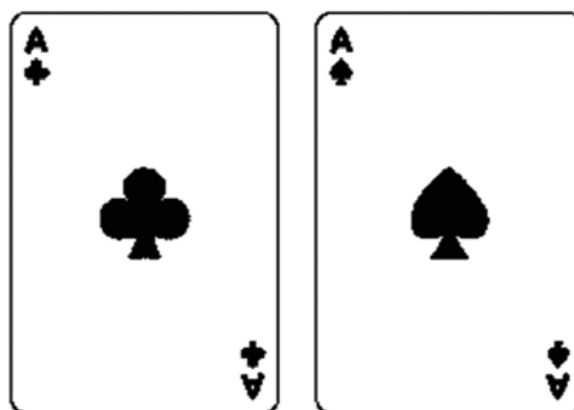
※赤・・・ハートとダイヤ		
黒・・・スペードとクラブ		

「赤の6」「黒のエース」と言われたら・・・

赤の6
↓
ハートとダイヤの6



黒のエース
↓
クラブとスペードの1



動画を見ながら一緒に
トレーニングできます

動画 (YouTube)



例

日付	取った枚数	感想など
1/1	枚	焦って間違えた
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	

日付	取った枚数	感想など
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	

③ 上級

上級では指示された条件のカードをそのまま取るのではなく、ルールを理解した上で、頭の中で取るべきカードの色や数字を整理する必要があります。

指示をしっかりと聞き、落ち着いて考えてから条件にあった札を選びましょう。

●目標

- ・ルールを理解し、取るべきカードを選ぶことができる
- ・間違えずに4枚のカードを取ることができる

●ルール

- ・指示された条件の
異なる色で2を足したカードを探す

例えば・・・「赤の3」と指示された場合

赤 の 異なる色なので 黒

3 に 2を足すので 5



「黒の5」を探す

※クイーン (Q) の場合はエース (A)、キング (K) の場合は2を探してください

●方法

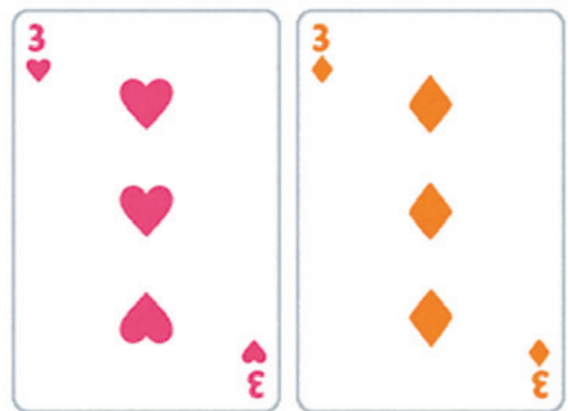
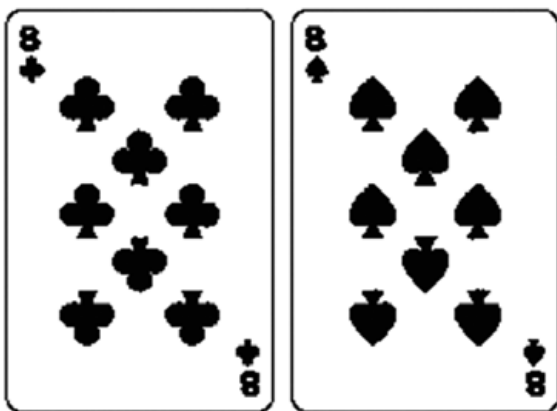
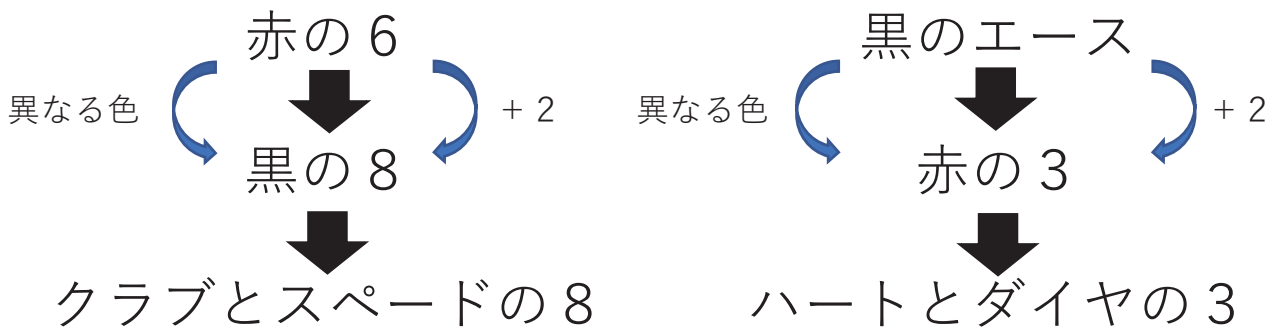
- ① トランプを並べる。
- ② 取る札の条件を2つ読み上げてもらう。

☆指示の方法

色（赤か黒）と数字または絵札を組み合わせる2つの条件を指定してください。

指示の例：赤の6、黒のエース

- ③ 読む人が「はい」と言う前から、異なる色で2を足したカードを、頭の中で考えて4枚の札をとる。



動画を見ながら一緒に
トレーニングできます

動画 (YouTube)



例

日付	取った枚数	感想など
1/1	枚	焦って間違えた
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	

日付	取った枚数	感想など
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	
/	枚	

2. 数字探し

バラバラに配置された数字や文字を順番に探すトレーニングです。

初級・中級・上級と徐々に難易度が上がります。まずは初級から挑戦してみましょう。

●目的

注意機能・遂行機能の向上
(なるべく早く正しいものを見つける力)

●必要物品

- ・大きめのふせん
- ・ペン（太めの方が見やすい）
- ・時間をはかれる物
(ストップウォッチ、スマホのタイマーなど)



① 初級

●目標

- Step 1 間違えずに正確に行う
- Step 2 紙を貼る範囲を広げる
- Step 3 紙に書く数字の数を増やす

●方法

- ①ふせんに1～10まで数字を書く
- ②机や床、壁などにふせんを貼る
数字の順番通りではなく、バラバラに貼る
自分の作業しやすいところに貼る
- ③タイマーを押してスタートする
- ④1から順番に数字を探し、ふせんをはがしていく
- ⑤すべてのふせんをはがし終わったら、タイマーを止める



動画 (YouTube)

例

日付	使ったふせんの枚数	かかった時間	感想など
1/1	数字 10枚	分 30秒	もっと早くできそう
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	

日付	使ったふせんの枚数	かかった時間	感想など
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	

② 中級

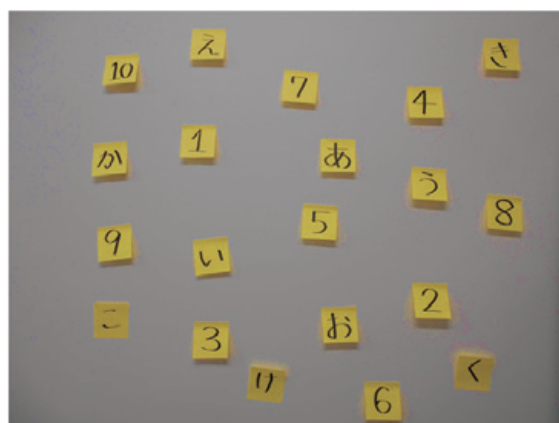
中級では数字に加えて、ひらがなを混ぜます。指示されたものをはがすので、読み上げをお願いするか、動画を見ながら取り組みましょう。

●目標

- Step 1 間違えずに正確に行う
- Step 2 紙を貼る範囲を広げる
- Step 3 紙に書く数字、文字の数を増やす

●方法

- ①ふせんに1～10まで数字と「あ行」と「か行」のひらがなを書く
- ②机や床、壁などにふせんを貼る
数字の順番通りではなく、バラバラに貼る
自分の作業しやすいところに貼る



③タイマーを押してスタートする

④読み上げられた数字やひらがなの書かれたふせんを探し、はがしていく

☆指示の方法

数字とひらがなをランダムに読み上げる
3秒おいてから次の文字を読む

⑤すべてのふせんをはがし終わったら、タイマーを止める

動画を見ながら一緒に
トレーニングできます



動画 (YouTube)

例

日付	使ったふせんの枚数	かかった時間	感想など
1/1	数字10 文字10	分 3 0 秒	もっと早くできそう
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	

日付	使ったふせんの枚数	かかった時間	感想など
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	

③ 上級

上級では、文字数やふせんの貼り方は中級と同じですが、ふせんをはがす際のルールが異なります。決められたルールを頭に入れて、できるだけ早くふせんをはがしましょう。

●目標

- Step 1 間違えずに正確に行う
- Step 2 紙を貼る範囲を広げる
- Step 3 紙に書く数字、文字の数を増やす

●ルール

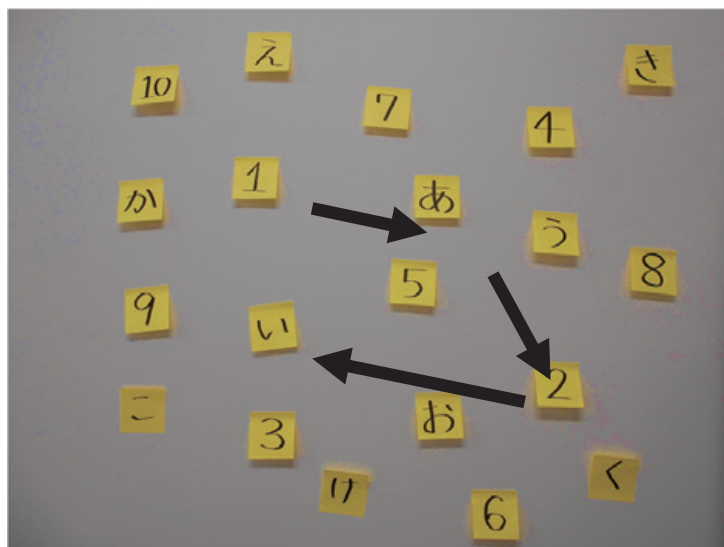
数字とひらがなを交互に、順番通りにはがしていく

1 → あ → 2 → い → 3 → う → 4 → え →
5 → お → 6 → か → 7 → き → 8 → く ...

※指示は出さないなので、自分で考えてはがしていきましょう

●方法

- ①ふせんに1～10まで数字と「あ行」と「か行」のひらがなを書く
- ②机や床、壁などにふせんを貼る
順番通りではなく、バラバラに貼る
自分の作業しやすいところに貼る
- ③タイマーを押してスタートする
- ④数字とひらがなを交互に、順番にはがしていく
- ⑤すべてのふせんをはがし終わったら、タイマーを止める



動画 (YouTube)

例

日付	使ったふせんの枚数	かかった時間	感想など
1/1	数字10 文字10	分 3 0 秒	もっと早くできそう
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	

日付	使ったふせんの枚数	かかった時間	感想など
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	
/		分 秒	

3. デコレーションボール

ルールにそって、玉入れをするトレーニングです。
立って行うことも、座って行うこともできます。

●目的

判断力の向上・空間認知能力の向上

●必要物品

- ・手芸用デコレーションボール（2色以上）
- ・ボールと同じ色のコップ（2色以上）
- ・時間を測れる物（ストップウォッチ、タイマー等）



※代用品

- ・デコレーションボール：カラーボール、お手玉
 - ・コップ：ふちの広いボウル
- 等



目標・方法は、すべてのレベルに共通します。

●目標

Step 1

せまい範囲にボールを広げ、ルールに従って間違えずにボールを入れることができる

Step 2

広い範囲にボールを広げ、ルールに従って間違えずにボールを入れることができる

●方法

- ① コップを横1列に並べる
- ② コップの手前にデコレーションボールを置く
同じ色が固まらないように、バラバラに並べる
- ③ タイマーまたはストップウォッチをスタートさせる
- ④ 1つずつボールを手に取り、設定されたルールに従ってコップに入れる
(ルールはレベルによって異なります)
※正確に、できるだけ早く、すべてのボールをコップに入れましょう
- ⑤ すべてのボールを入れ終わったら、タイマーまたはストップウォッチを止める
- ⑥ かかった時間を記録用紙等に記録する

① 初級

● ルール

- ・ ボールを1つずつ手に取り、ボールと同じ色のコップに入れる



動画 (YouTube)



例

日付	かかった時間	間違い数	感想など
1/1	1分50秒	3個	距離感が取りにくい
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	

日付	かかった時間	間違い数	感想など
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	

② 中級

中級では、ボールの入れ方のルールが初級と異なり、少し難しくなります。

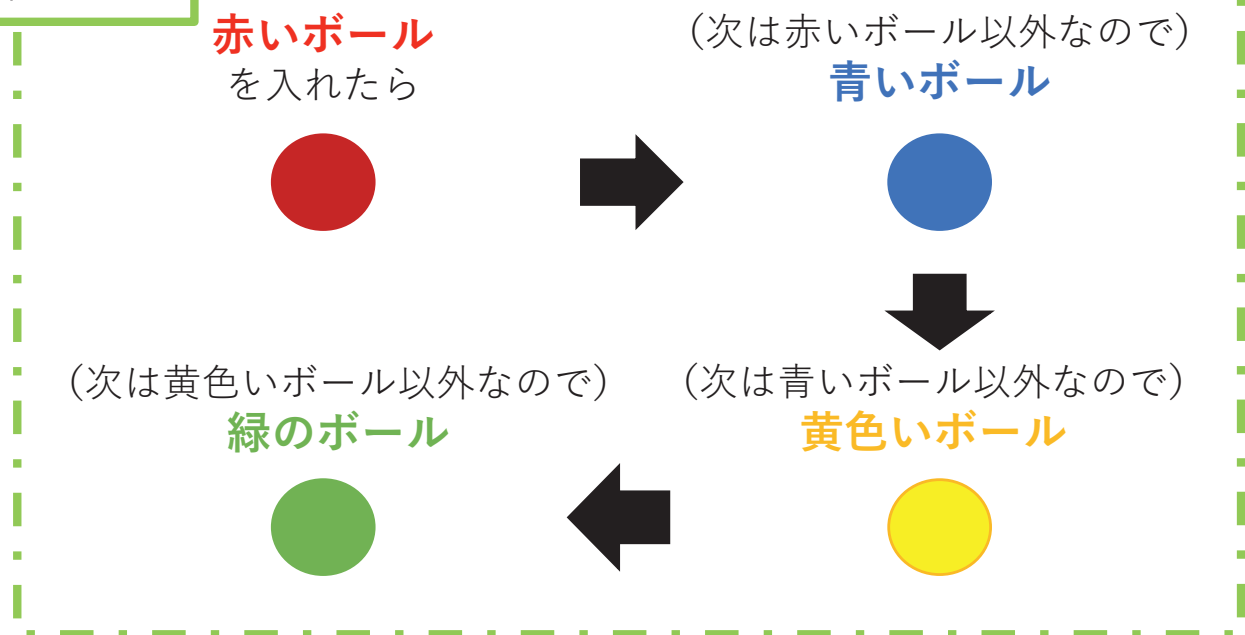
ここでは2つのルールをご紹介します。

〈例1〉

●ルール

- ・ 同じ色のボールを続けて入れない

例えば



●ポイント

- ・ 最後に同じ色のボールばかり残らないよう、バランスよく進めましょう
- ・ 同じ色のボールばかり残る時は、あらかじめ入れる順番の計画を立ててみましょう

〈例2〉

●ルール

- ・異なる色のコップにボールを入れる

例えば

赤いボールは



青いコップに



青いボールは



黄色いコップに



●ポイント

- ・コップがあふれないよう、バランスよく入れていきましょう
- ・ひとつのコップだけがいっぱいになってしまう時は、「赤のボールは青のコップ」「青のボールは黄色のコップ」など、具体的に計画を立ててみましょう

動画 (YouTube)



例

日付	かかった時間	間違い数	感想など
1/1	1分50秒	3個	距離感が取りにくい
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	

日付	かかった時間	間違い数	感想など
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	

③ 上級

中級と同様、ボールの入れ方にルールを設けます。
さらにボールを入れながら他の作業を同時に行います。
ここでは2つのルールをご紹介します。

〈例1〉

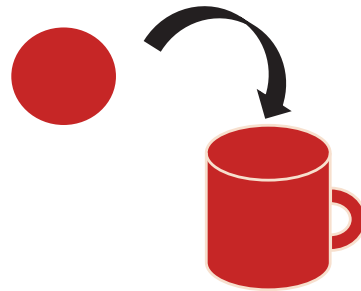
●ルール

- ・ ボールを同じ色のコップに入れる
- ・ ボールの色から連想するものの名前を言う

例えば

赤いボールを
赤いコップに入れながら

「トマト」「太陽」など
赤から連想するものを言う



●ポイント

- ・ すぐに思いつかない時は、別の色のボールに変えてみましょう

〈例 2〉

●ルール

- ・異なる色のコップにボールを入れる
※方法は中級のページをご参照ください
- ・ボールを入れる時に計算をする
(計算のルールを事前に決めておく)

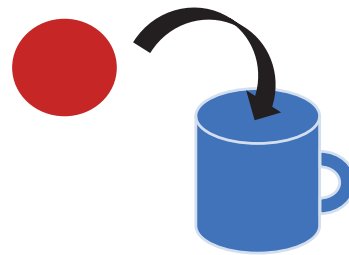
例えば

計算のルール：

1 から順に、ボールを入れるたび 3 を足していく

赤いボールを
青いコップに入れながら

1 + 3 をして「4」と言う



ボールを入れるたびに「7」「10」「13」…と
3 ずつ足した数を言う

●ポイント

- ・暗算で難しい場合は、電卓を使ったり、紙に書いて整理したりして取り組んでみましょう。

動画 (YouTube)



例

日付	かかった時間	間違い数	感想など
1/1	1 分 5 0 秒	3 個	距離感が取りにくい
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	

日付	かかった時間	間違い数	感想など
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	
/	分 秒	個	

4. 旗あげゲーム

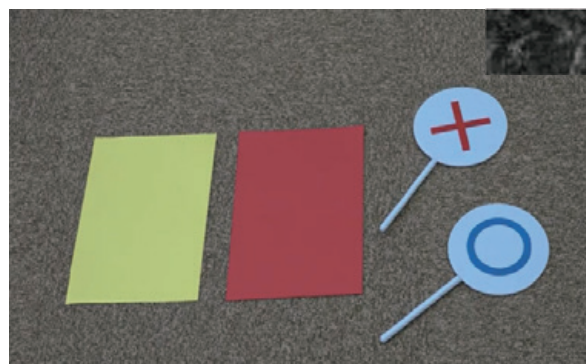
指示に従って旗あげをするトレーニングです。
身体の状態に合わせてやり方の工夫ができます。
初級・中級・上級と徐々に難易度が上がります。
まずは初級から挑戦してみましょう。

●目的

- ・ 指示を正しく聞く力の向上
- ・ 素早く正確に判断して行動できる力の向上

●必要物品

- ・ ○、×の書いてある札
- ・ 色紙（2色）



※代用品

- ・ ○、×の札の代わり：紙に○、×と書いたもの
- ・ 色紙の代わり：ふせん、折り紙

●目標

間違えずに正確に行う

●旗あげの基本ルール

- ・右手に○の札、左手に×の札を持つ
- ・右足の前に黄色い紙、左足の前に赤い紙を置く



- ・ ○と言ったら、右手をあげる
次に○と言ったら、右手を下げる
- ・ ×と言ったら、左手をあげる
次に×と言ったら、左手を下げる
- ・ 黄色と言ったら、右足を出して黄色い紙を踏む
次に黄色と言ったら、紙から足を離す
- ・ 赤と言ったら、左足を出して赤い紙を踏む
次に赤と言ったら、紙から足を離す

●手足の動きに制限がある時

- ・手をあげるのが辛い
➔ 手を前に突き出す



- ・立って行うのが難しい
➔ 座って行う



- ・足を動かさない
➔ 膝やテーブルに紙を置いて、足の代わりに手で紙をタッチする
- ・片方の手足しか動かない
➔ 片足、片手のみで行う
○、×と書いた紙、赤と黄色の色紙をテーブルや床に置いてタッチする



その他、ご自身のやりやすい方法で行って構いません。

① 初級

初級は、基本ルールにのっとってトレーニングを行います。

●方法

- ① 指示を出す人、指示を受ける人に分かれる。
- ② 指示を出す人は、○、×、黄色、赤の指示を1つずつ、1分間出し続ける。
- ③ 指示を受ける人は、基本ルールにのっとって手に持った札を上げたり、足下の色紙を踏んだり、指示の通りに行動する。
- ④ 正解した数を記録する。
※トレーニングの様子を動画に撮ったり、指示を出す人に数えてもらったりすると記録しやすいでしょう。

★指示を出してくれる人がいない時は、当センター作成の動画をご利用ください。動画の中で指示を出しています。

動画 (YouTube)



例

日付	正答数	感想など
1/1	36 個	2分続けるのが辛かった
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	

日付	正答数	感想など
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	

② 中級

基本的なルールは初級と同じです。
一度に出す指示が増えるので、指示をよく聞いて、
焦らず対応しましょう。

●方法

- ① 指示を出す人、指示を受ける人に分かれる。
- ② 指示を出す人は、○、×、黄色、赤の指示を「○、黄色」のように、一度に2つずつ、1分間出し続ける。

※慣れてきたら、トレーニング時間を2分、3分とのばしてみましょう。

- ③ 指示を受ける人は、基本ルールにのっとして手に持った札を上げたり、足下の色紙を踏んだり、指示の通りに行動する。

- ④ 正解した数を記録する。

※トレーニングの様子を動画に撮ったり、指示を出す人に数えてもらったりすると記録しやすいでしょう。



動画を見ながら一緒に
トレーニングできます



動画 (YouTube)

例

日付	正答数	感想など
1/1	36 個	2分続けるのが辛かった
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	

日付	正答数	感想など
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	

③ 上級

上級では、2つの指示に加えて1つ質問が出されます。なるべく早く答えるようがんばりましょう。

また、質問ではなく、3つ目の指示が出されるパターンもあります。指示をよく聞いて取り組みましょう。

●方法

- ① 指示を出す人、指示を受ける人に分かれる。
- ② 指示を出す人は、○、×、黄色、赤の指示と、質問を織り交ぜながら **1分間** 指示を出す。
指示は「指示2つ+質問1つ」または「指示3つ」とする。
※慣れてきたら、トレーニング時間を2分、3分とのばしてみましょう。

【例：指示の出し方】

- ・ 指示2つ+質問1つのパターン
「○、赤、明日の日付」「×、黄色、動物の名前」
- ・ 指示3つのパターン
「○、×、黄色」「×、赤、黄色」

【例：質問】

色の名前、スポーツの名前、動物の名前、明日の日付
今の季節、今何時、魚の名前、鳥の名前、国の名前
昨日の天気、首都の名前、野菜の名前、料理の名前
昨日食べたもの、今日の服の色、一昨日の日付
県の名前、飲物の名前、果物の名前、最近行ったお店
今朝起きた時間、好きな色、駅の名前

- ③ 指示を受ける人は、手に持った札を上げたり、足下の色紙を踏んだり、指示の通りに行動する。
質問が出たら、素早く答える。
※答えが複数ある場合でも1つだけ答える。

- ④ 正解した数を記録する。
※トレーニングの様子を動画に撮ったり、指示を出す人に数えてもらったりすると記録しやすいでしょう。



動画を見ながら一緒に
トレーニングできます



動画 (YouTube)

例

日付	正答数	感想など
1/1	36 個	2分続けるのが辛かった
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	

日付	正答数	感想など
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	
/	個	

【MEMO】



【MEMO】

Blank lined area for writing, consisting of 12 horizontal green bars.



お問い合わせ

公益財団法人 いわてリハビリテーションセンター

〒020-0503 岩手県岩手郡雫石町七ツ森16番地243

TEL : 019-692-5800 FAX : 019-692-5807

MAIL : koujinou-shien-reha@irc.or.jp

HP : <https://www.irc.or.jp/koujinoukinoushougai/>
