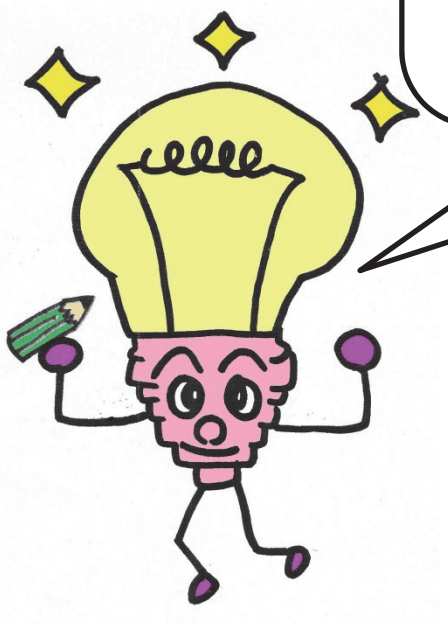
# トレーニング
# 第8週



こんにちは！脳さんです。
自宅にこもりがちになっていませんか？
適度な運動もしてみましょうね。
今週も頑張っていきましょう！



東京都健康長寿医療センター　リハビリテーション科

## ＜8週目の課題内容＞

- ■ 図形配置記銘
- ■ 語頭音想起
- ■ カテゴリー想起
- ■ 左右対称
- ■ 単語ひろい

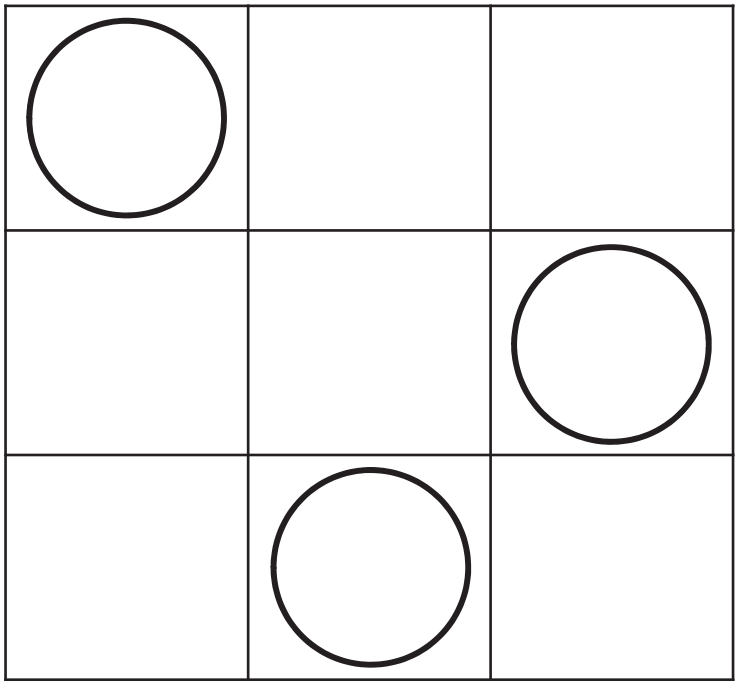
# 1日目

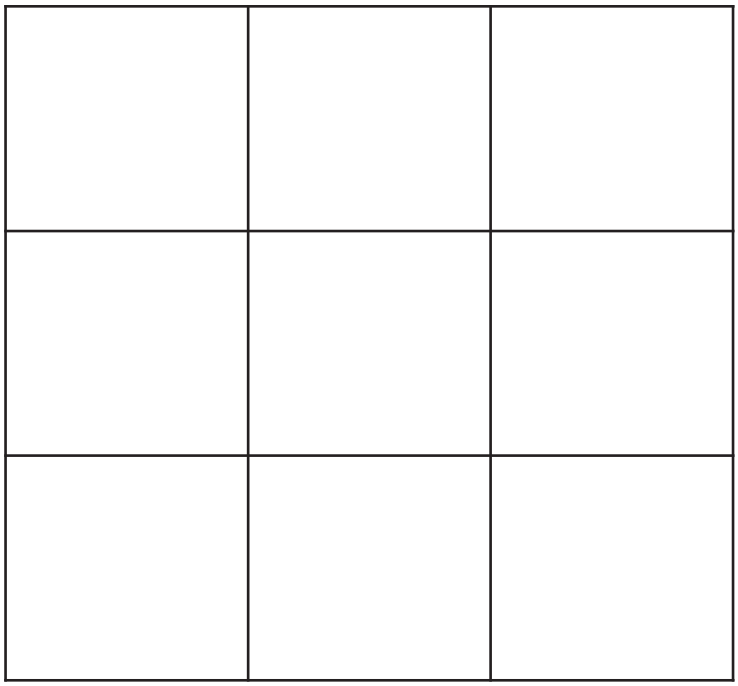
8週目

8-1
図形配置記銘

年　月　日

上のマス目に描かれた図形を見て、下のマス目に同じように描き、覚えてください。
後で思い出して描いてもらいます。





8-1
語頭音想起

年　月　日

次の文字で始まる言葉をそれぞれ5個ずつ書きだしてください。



**て**　例：てんじょう

**い**　例：いくら

**か**　例：かんごし



東京都健康長寿医療センター　リハビリテーション科

8-1
単語ひろい

年　月　日

濁音が含まれる言葉に〇をつけてください。

例 “みどり” の『ど』には濁点がつくので⇒ みどり

8週目

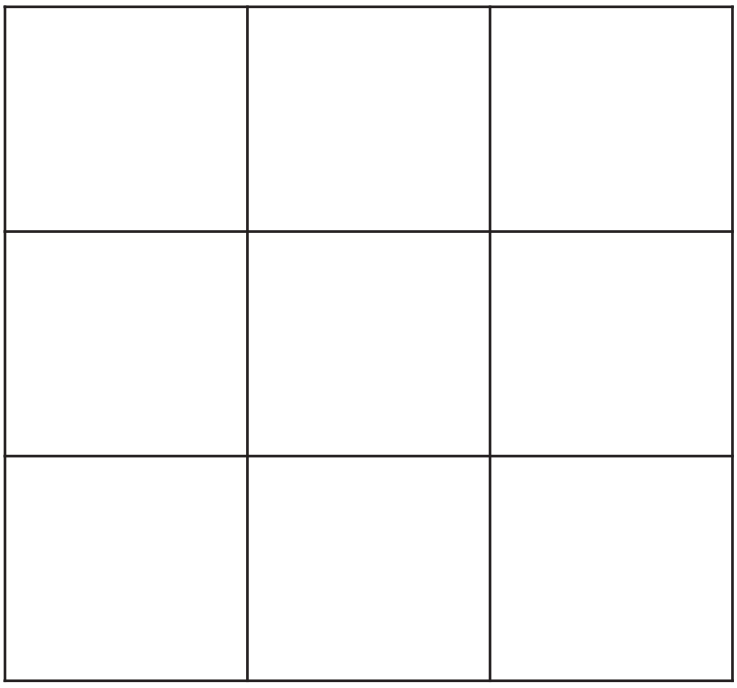
| | | |
|---|---|---|
| でんしゃ | ろうか | だんご |
| れんげ | けんだま | ティッシュ |
| マスク | ゴミばこ | ドア |
| てぬぐい | コアラ | しょうぼうしょ |
| きって | うわぎ | ボール |
| ベッド | かなづち | すいれん |

8-1
図形配置記銘

年　　月　　日

先ほど覚えた図形の位置を思い出し、同じように描いてください。





8週目

# 今日の一言

年　　月　　日

トレーニングお疲れ様でした。
トレーニングの内容や今日の出来事について振り返ってみましょう。

☆1～4の中から、当てはまる数字に〇をつけてください。

【今日の体調はどうですか？】
1.悪い　2.あまり良くない　3.まあまあ良い　4.良い

☆線上で当てはまる位置に縦線（｜）を引いてください。

【今日のトレーニングは意欲的に取り組めましたか？】

**取り組めなかった** ├──────────────────────┤ **取り組めた**

【今日のトレーニングは楽しかったですか？】

**楽しめなかった** ├──────────────────────┤ **楽しかった**

☆今日の感想、または今日の予定や振り返り（外出、食事、趣味、家族や友人など）を書いてください。



東京都健康長寿医療センター　リハビリテーション科

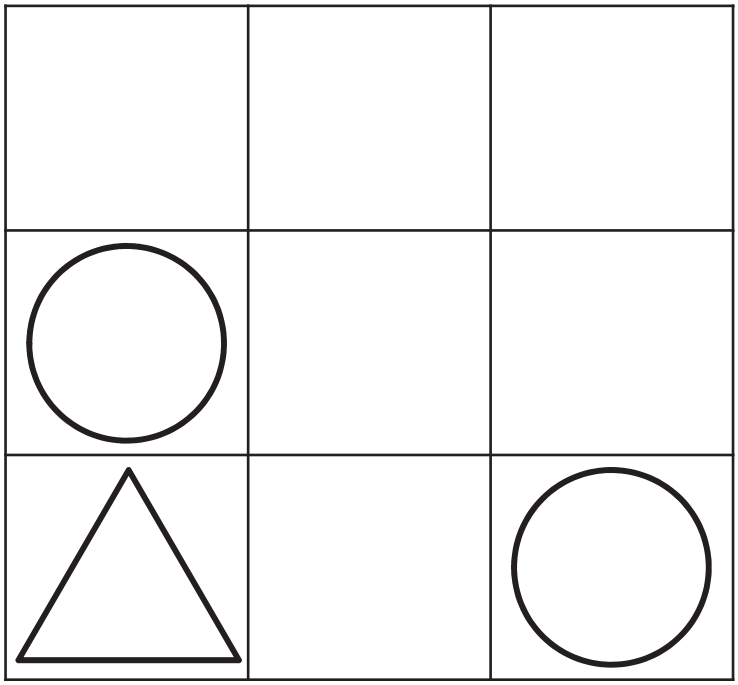
# 2日目

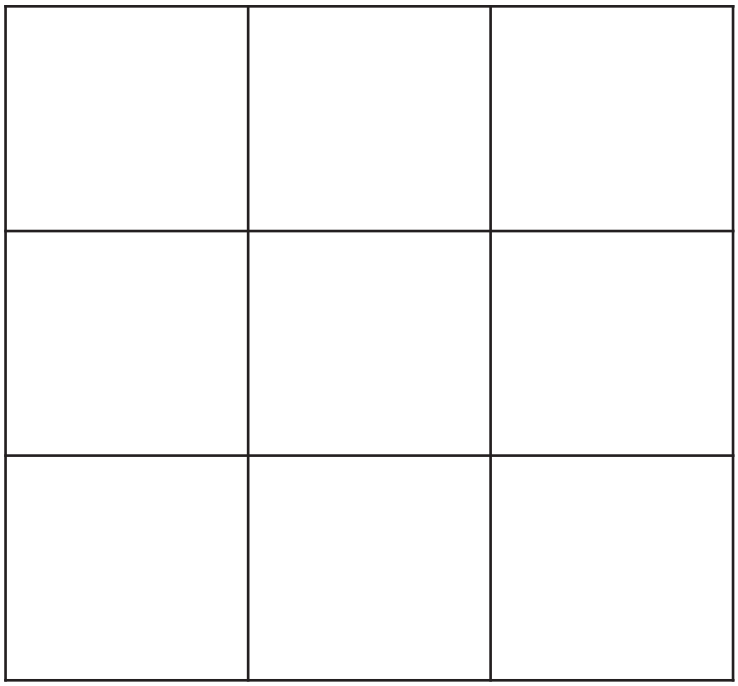
8-2
図形配置記銘

年　　月　　日

上のマス目に描かれた図形を見て、下のマス目に同じように描き、覚えてください。
後で思い出して描いてもらいます。







8-2
カテゴリー想起

年　　月　　日

次のカテゴリーに当てはまる言葉をそれぞれ10個ずつ書き出してください。



## 動物

例：ライオン

## 野菜

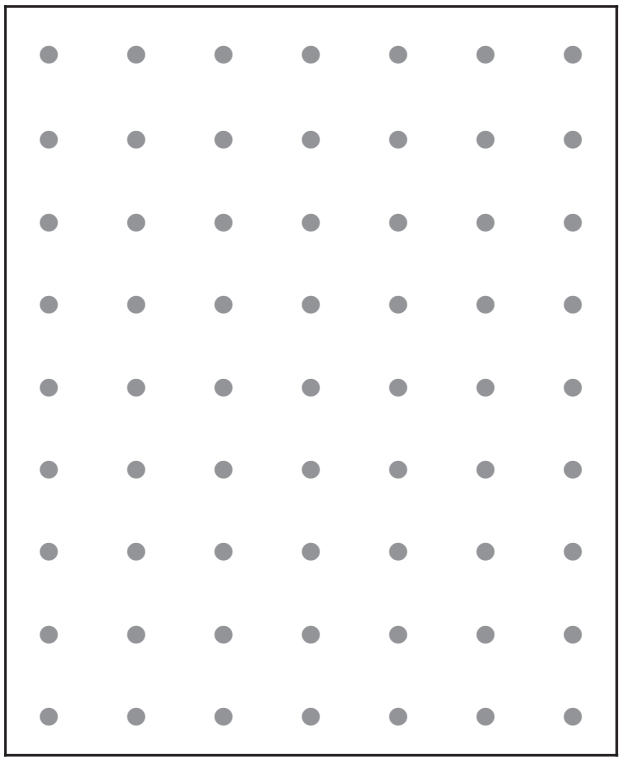
例：大根

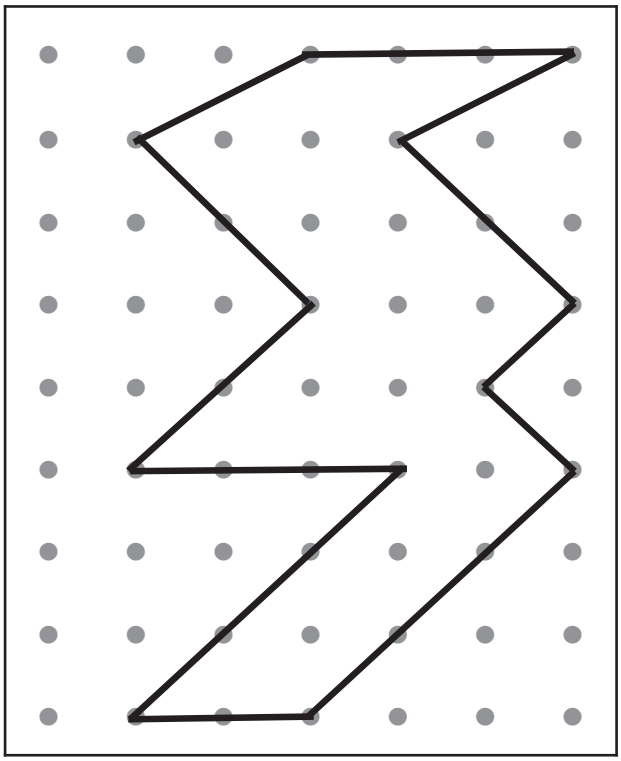
8-2
左右対称

年　月　日

隣の絵を鏡に映るかのように反転させて描いてください。
定規は使用しないでください。

8週目



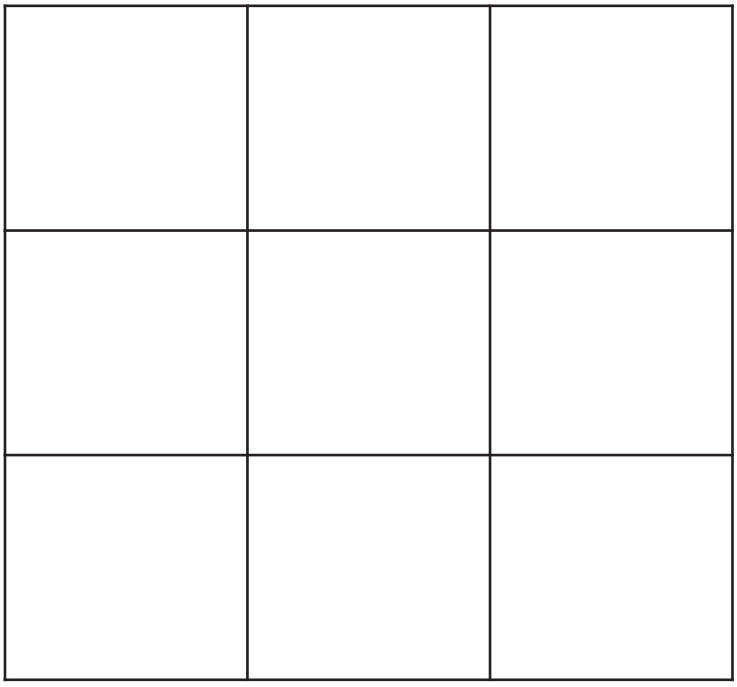


8-2
図形配置記銘

年　　月　　日

先ほど覚えた図形の位置を思い出し、同じように描いてください。





# 今日の一言

年　　月　　日

トレーニングお疲れ様でした。
トレーニングの内容や今日の出来事について振り返ってみましょう。

8週目

☆1～4の中から、当てはまる数字に〇をつけてください。

【今日の体調はどうですか？】
1.悪い　2.あまり良くない　3.まあまあ良い　4.良い

☆線上で当てはまる位置に縦線（｜）を引いてください。

【今日のトレーニングは意欲的に取り組めましたか？】

**取り組めなかった** ―――――――――― **取り組めた**

【今日のトレーニングは楽しかったですか？】

**楽しめなかった** ―――――――――― **楽しかった**

☆今日の感想、または今日の予定や振り返り（外出、食事、趣味、家族や友人など）を書いてください。



東京都健康長寿医療センター　リハビリテーション科

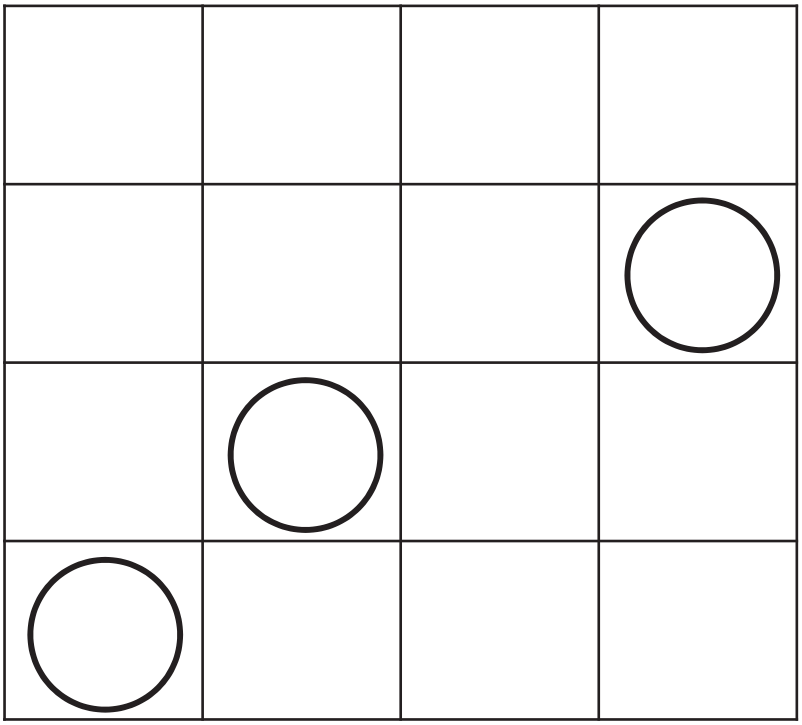
# 3日目

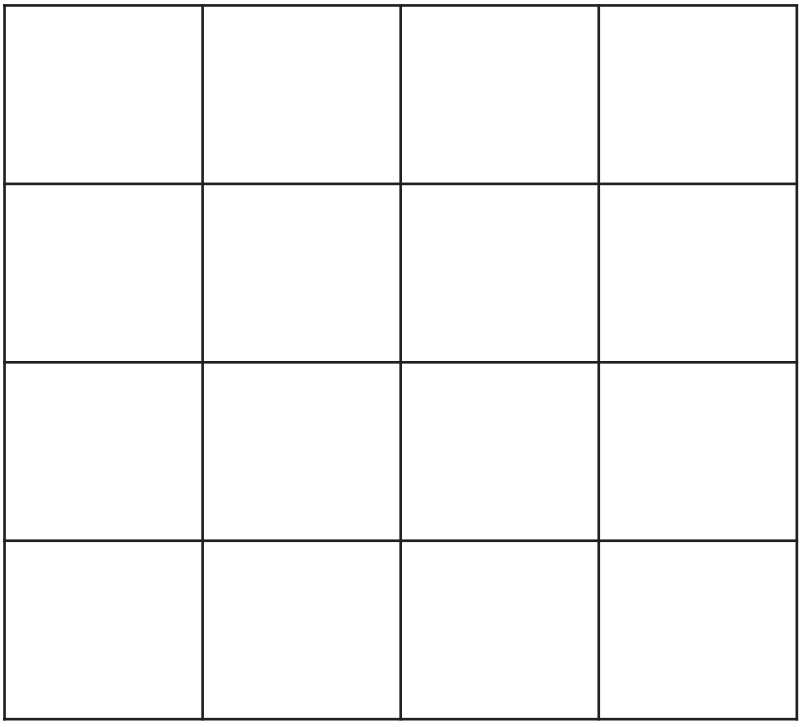
8-3
図形配置記銘

年　　月　　日

上のマス目に描かれた図形を見て、下のマス目に同じように描き、覚えてください。
後で思い出して描いてもらいます。







8-3
語頭音想起

年　月　日

次の文字で始まる言葉をそれぞれ5個ずつ書きだしてください。



**あ**　例：あき

**と**　例：とびら

**ち**　例：ちず

8-3
単語ひろい

年　月　日

濁音が含まれる言葉に〇をつけてください。

例 “緑” の『ど』には濁点がつくので⇒ 緑

8週目

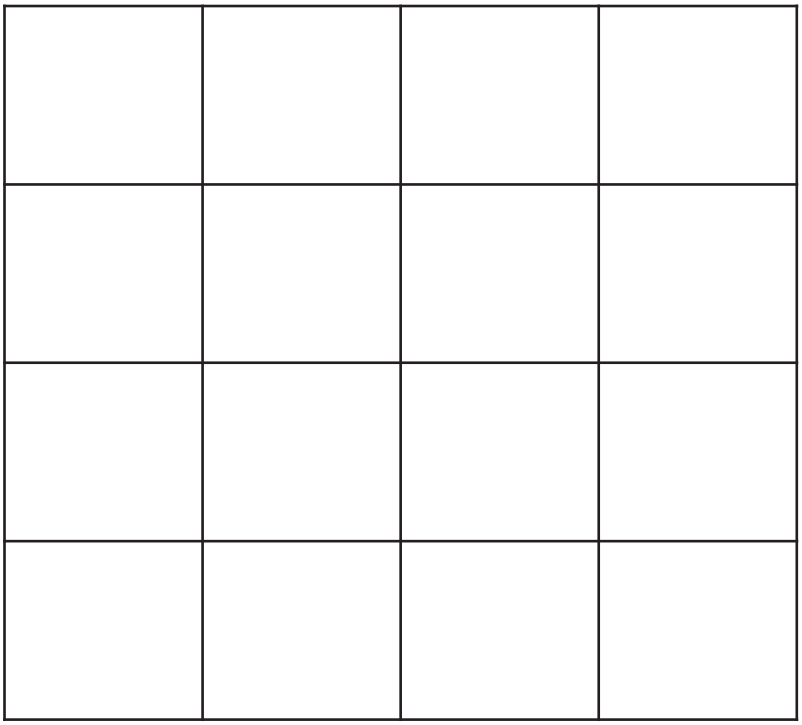
| | | |
|---|---|---|
| 掃除機 | 鹿 | 手袋 |
| 富士山 | 挨拶 | 絵の具 |
| 歯磨き | 靴下 | 警察署 |
| 朝食 | 看板 | 映画館 |
| 指輪 | 甲子園 | 空気清浄機 |
| 建国記念日 | 小松菜 | 神社 |

8-3
図形配置記銘

年　　月　　日

先ほど覚えた図形の位置を思い出し、同じように描いてください。





# 今日の一言

年　　月　　日

トレーニングお疲れ様でした。
トレーニングの内容や今日の出来事について振り返ってみましょう。

8週目

☆1～4の中から、当てはまる数字に〇をつけてください。

【今日の体調はどうですか？】
1.悪い　2.あまり良くない　3.まあまあ良い　4.良い

☆線上で当てはまる位置に縦線（｜）を引いてください。

【今日のトレーニングは意欲的に取り組めましたか？】

**取り組めなかった** ―――――――――― **取り組めた**

【今日のトレーニングは楽しかったですか？】

**楽しめなかった** ―――――――――― **楽しかった**

☆今日の感想、または今日の予定や振り返り（外出、食事、趣味、家族や友人など）を書いてください。

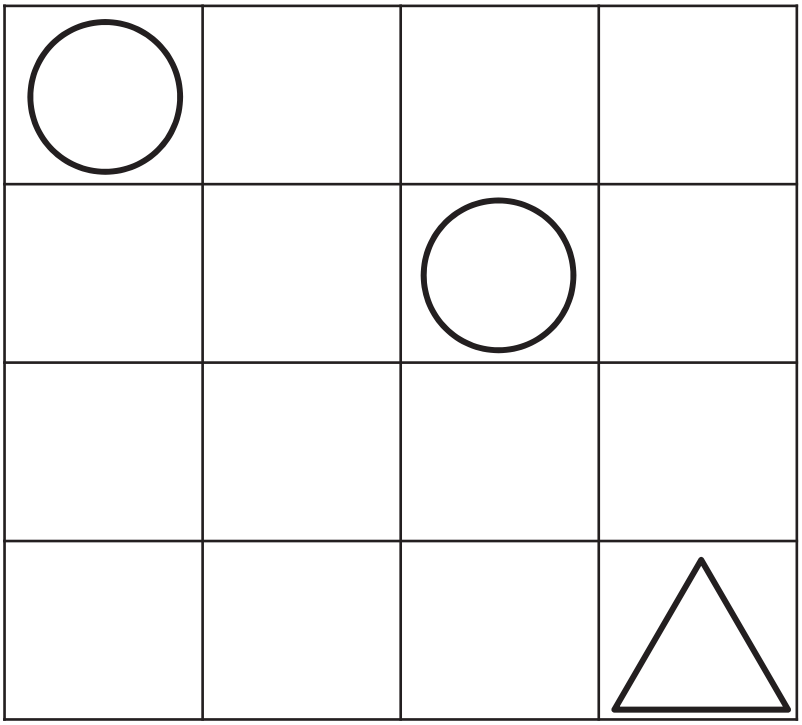
# 4日目

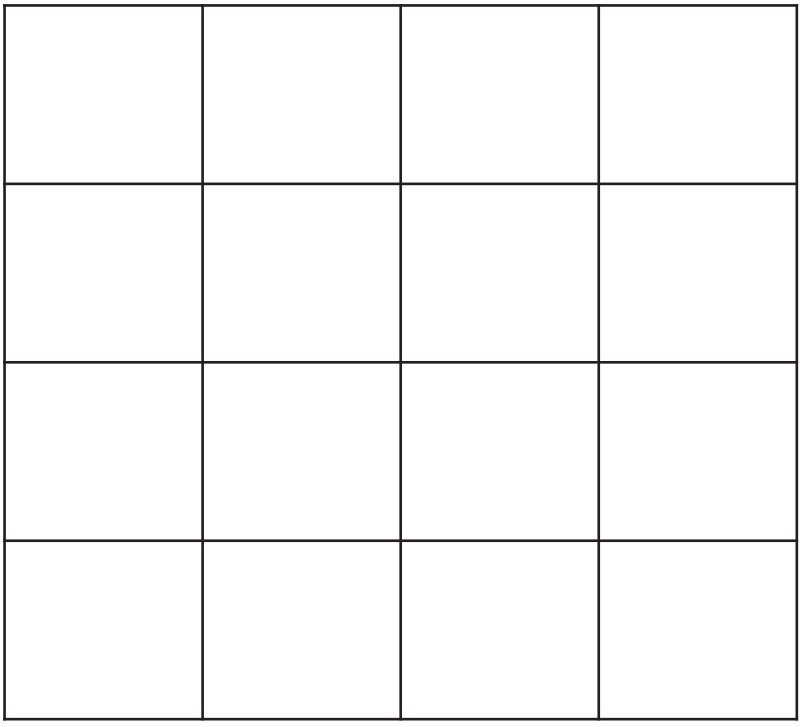
8-4
図形配置記銘

年　月　日

上のマス目に描かれた図形を見て、下のマス目に同じように描き、覚えてください。
後で思い出して描いてもらいます。







8-4
カテゴリー想起

年　　月　　日

次のカテゴリーに当てはまる言葉をそれぞれ10個ずつ書き出してください。



## 都道府県

例：東京都

## 色

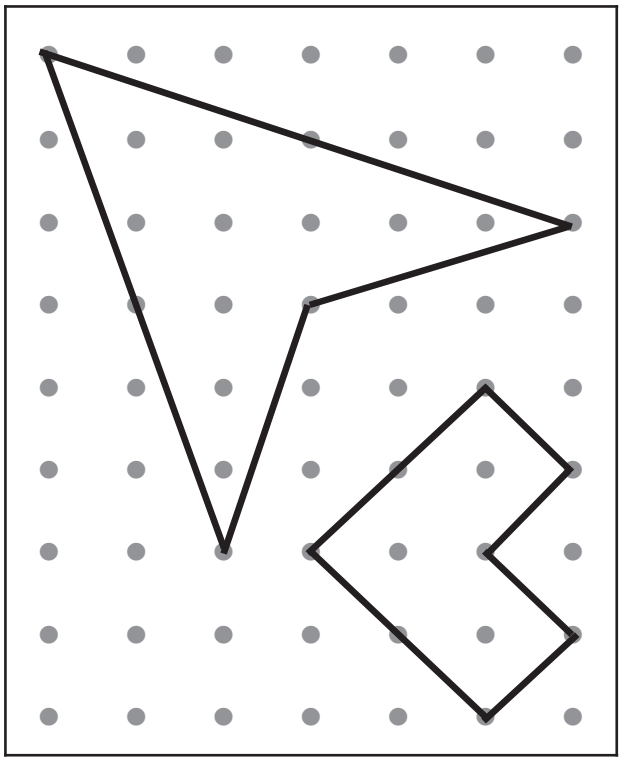
例：茶色

8-4
左右対称

年　月　日

隣の絵を鏡に映るかのように反転させて描いてください。
定規は使用しないでください。

8週目

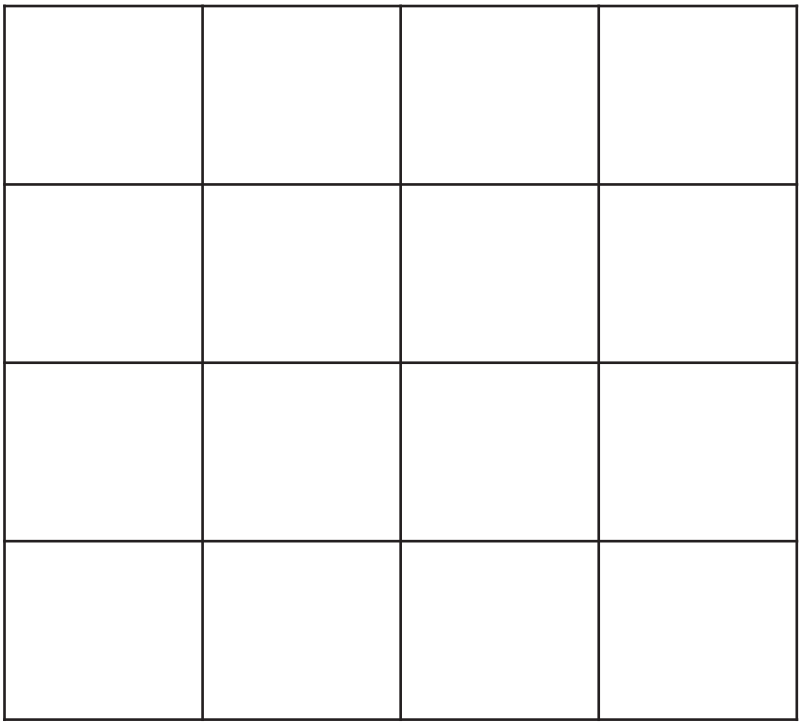


8-4
図形配置記銘

年　　月　　日

先ほど覚えた図形の位置を思い出し、同じように描いてください。





# 今日の一言

年　　月　　日

トレーニングお疲れ様でした。
トレーニングの内容や今日の出来事について振り返ってみましょう。

8週目

☆1～4の中から、当てはまる数字に〇をつけてください。

【今日の体調はどうですか？】
1.悪い　2.あまり良くない　3.まあまあ良い　4.良い

☆線上で当てはまる位置に縦線（｜）を引いてください。

【今日のトレーニングは意欲的に取り組めましたか？】

**取り組めなかった** ——— **取り組めた**

【今日のトレーニングは楽しかったですか？】

**楽しめなかった** ——— **楽しかった**

☆今日の感想、または今日の予定や振り返り（外出、食事、趣味、家族や友人など）を書いてください。



東京都健康長寿医療センター　リハビリテーション科

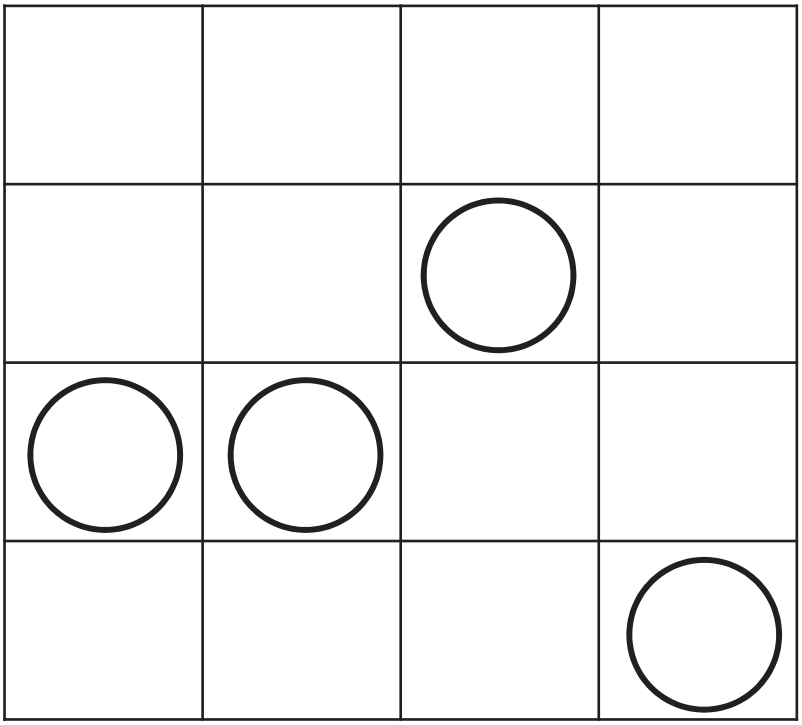
# 5日目

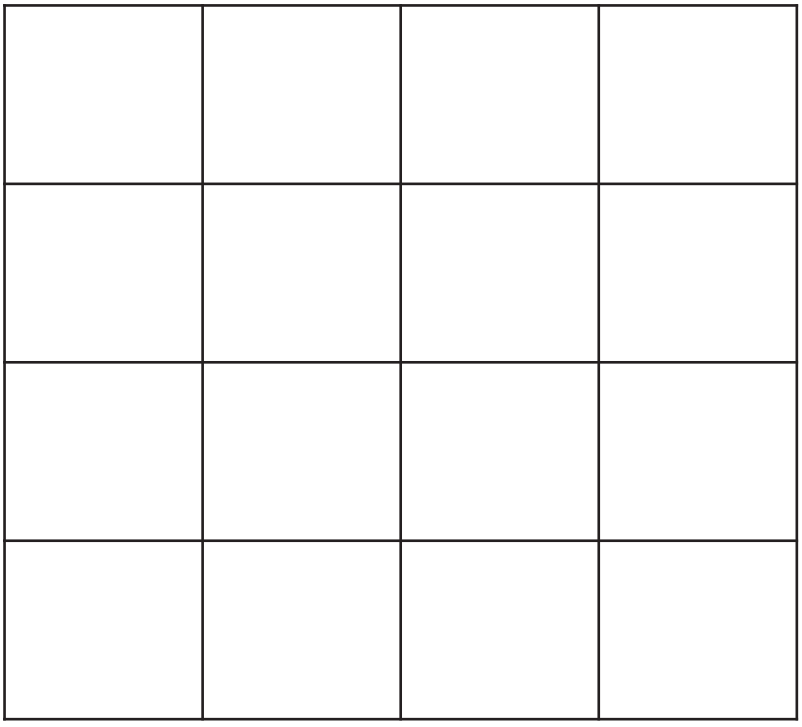
8-5
図形配置記銘

年　月　日

上のマス目に描かれた図形を見て、下のマス目に同じように描き、覚えてください。
後で思い出して描いてもらいます。







8-5
語頭音想起

年　月　日

次の文字で始まる言葉をそれぞれ5個ずつ書きだしてください。



**た**　例：たけのこ

**し**　例：しんぶん

**け**　例：けいと

8-5
単語ひろい

年　月　日

『い』と『ん』という両方の音が含まれる言葉に〇をつけてください。

例　“いんげん”は　『い』と『ん』の両方が入るので⇒ いんげん

8週目

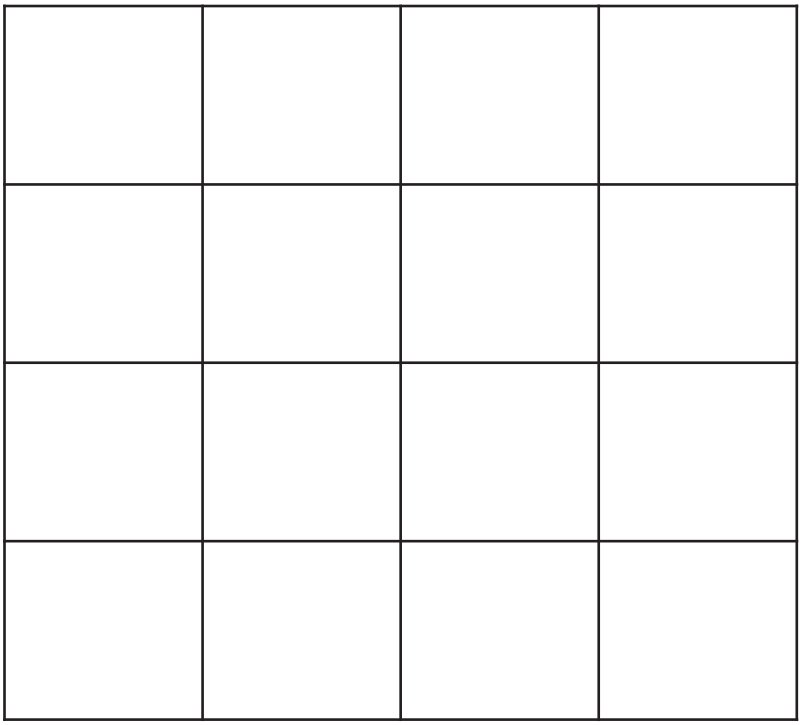
| | | |
|---|---|---|
| ハンカチ | ぎんこう | コイン |
| びょういん | へび | サンドイッチ |
| アイロン | あんこ | きんいろ |
| バイオリン | けしごむ | しんこきゅう |

8-5
図形配置記銘

年　　月　　日

先ほど覚えた図形の位置を思い出し、同じように描いてください。





# 今日の一言

年　　月　　日

トレーニングお疲れ様でした。
トレーニングの内容や今日の出来事について振り返ってみましょう。

8週目

☆1～4の中から、当てはまる数字に〇をつけてください。

【今日の体調はどうですか？】
1.悪い　2.あまり良くない　3.まあまあ良い　4.良い

☆線上で当てはまる位置に縦線（｜）を引いてください。

【今日のトレーニングは意欲的に取り組めましたか？】

**取り組めなかった** ―――――――――― **取り組めた**

【今日のトレーニングは楽しかったですか？】

**楽しめなかった** ―――――――――― **楽しかった**

☆今日の感想、または今日の予定や振り返り（外出、食事、趣味、家族や友人など）を書いてください。



東京都健康長寿医療センター　リハビリテーション科

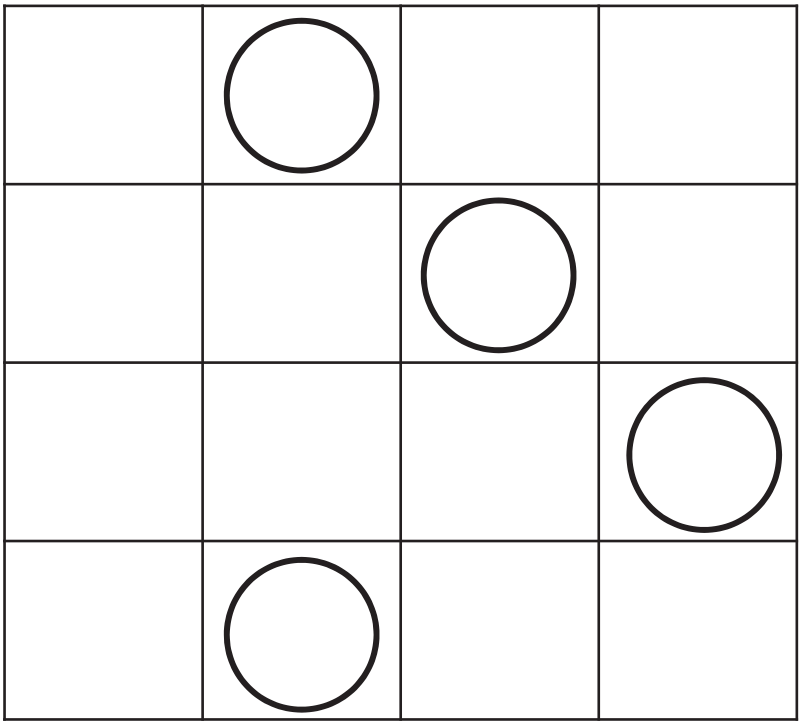
# 6日目

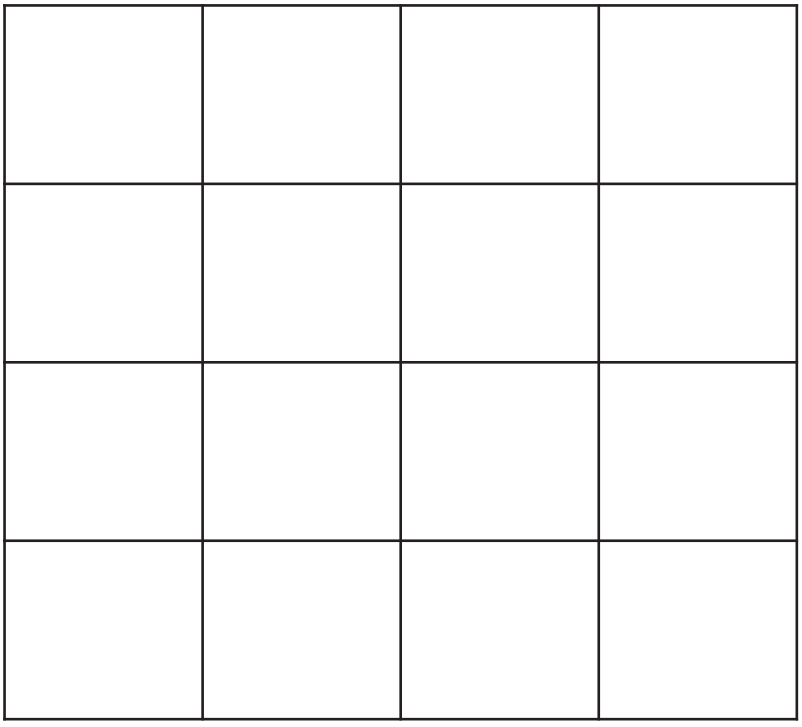
8-6
図形配置記銘

年　　月　　日

上のマス目に描かれた図形を見て、下のマス目に同じように描き、覚えてください。
後で思い出して描いてもらいます。







8-6
カテゴリー想起

年　　月　　日

次のカテゴリーに当てはまる言葉をそれぞれ10個ずつ書き出してください。



## 国の名前

例：日本

## 果物

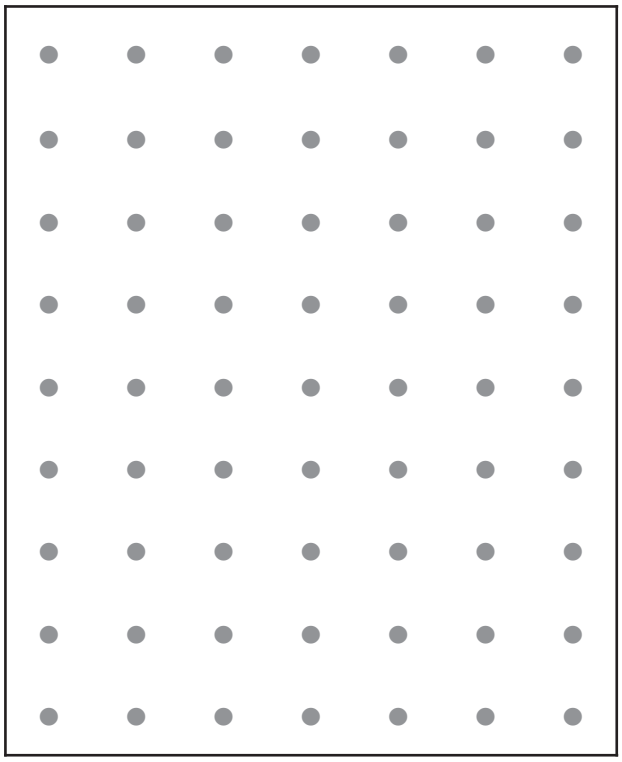
例：さくらんぼ

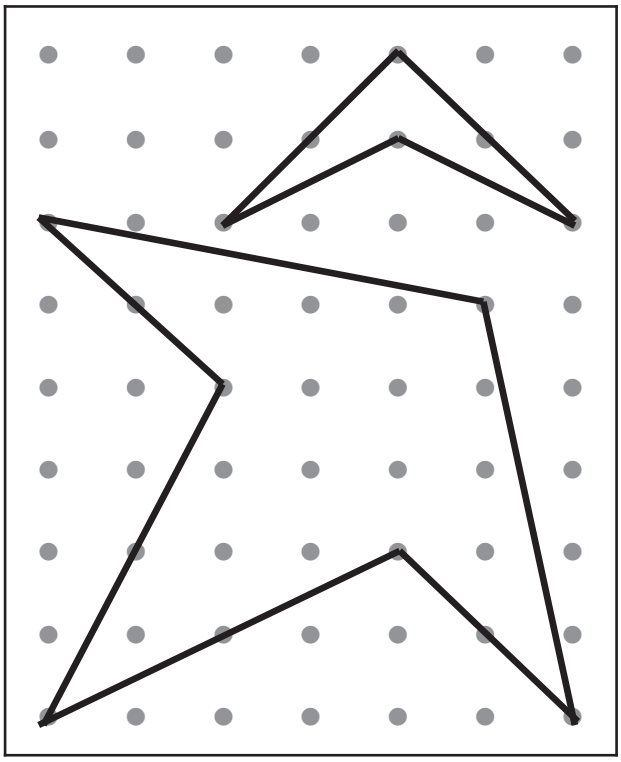
8-6
左右対称

年　月　日

隣の絵を鏡に映るかのように反転させて描いてください。
定規は使用しないでください。





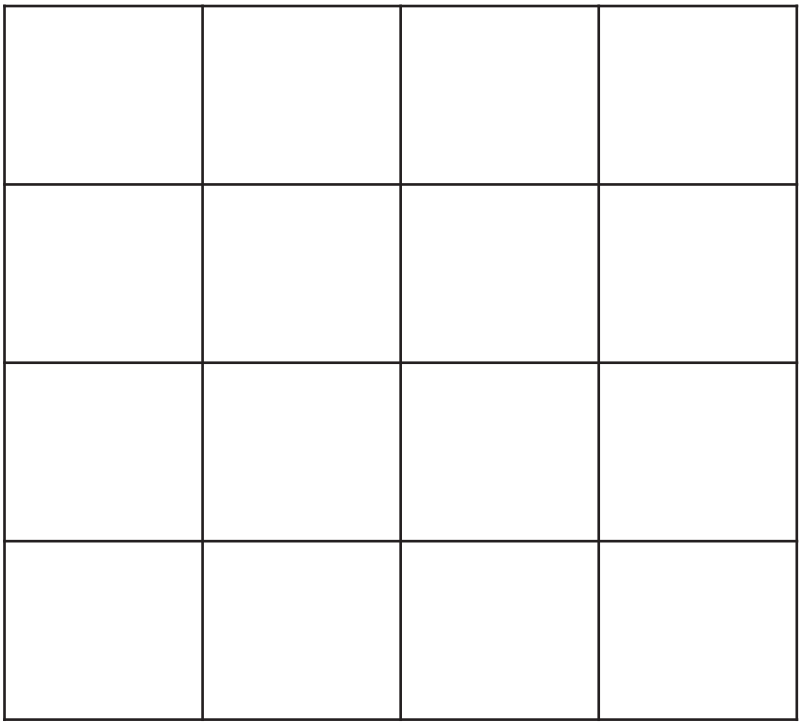


8-6
図形配置記銘

年　　月　　日

先ほど覚えた図形の位置を思い出し、同じように描いてください。





# 今日の一言

年　　月　　日

トレーニングお疲れ様でした。
トレーニングの内容や今日の出来事について振り返ってみましょう。

8週目

☆1～4の中から、当てはまる数字に〇をつけてください。

【今日の体調はどうですか？】
1.悪い　2.あまり良くない　3.まあまあ良い　4.良い

☆線上で当てはまる位置に縦線（｜）を引いてください。

【今日のトレーニングは意欲的に取り組めましたか？】

**取り組めなかった** ―――――――――― **取り組めた**

【今日のトレーニングは楽しかったですか？】

**楽しめなかった** ―――――――――― **楽しかった**

☆今日の感想、または今日の予定や振り返り（外出、食事、趣味、家族や友人など）を書いてください。



東京都健康長寿医療センター　リハビリテーション科

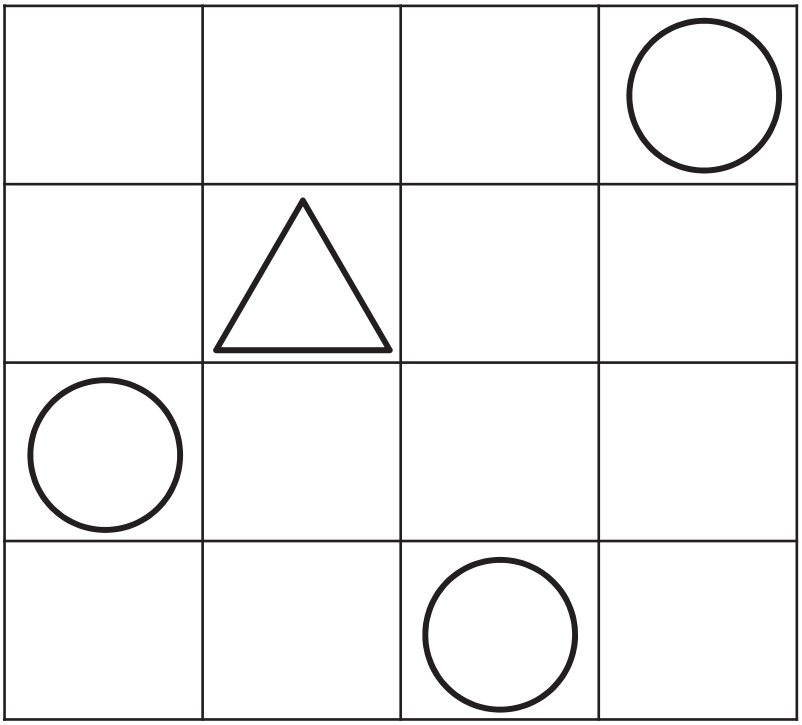
# 7日目

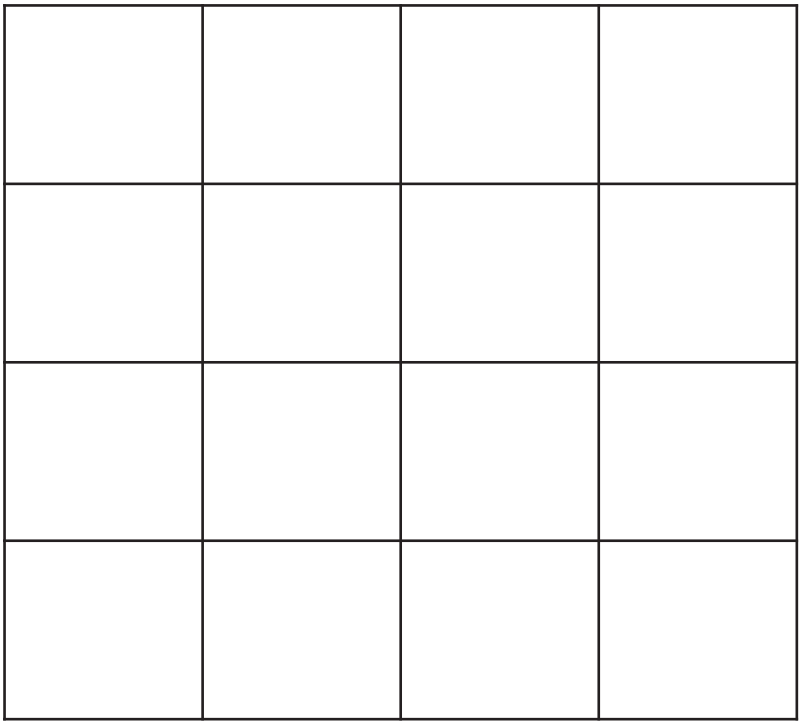
8-7
図形配置記銘

年　　月　　日

上のマス目に描かれた図形を見て、下のマス目に同じように描き、覚えてください。
後で思い出して描いてもらいます。







8-7
語頭音想起

年　月　日

次の文字で始まる言葉をそれぞれ5個ずつ書きだしてください。



き

例：きりぎりす

す

例：すずめ

ほ

例：ほん

8-7
単語ひろい

年　月　日

『ら』と『ん』という両方の音が含まれる言葉に〇をつけてください。

例　“ランプ”には『ら』と『ん』の両方が入るので⇒


8週目

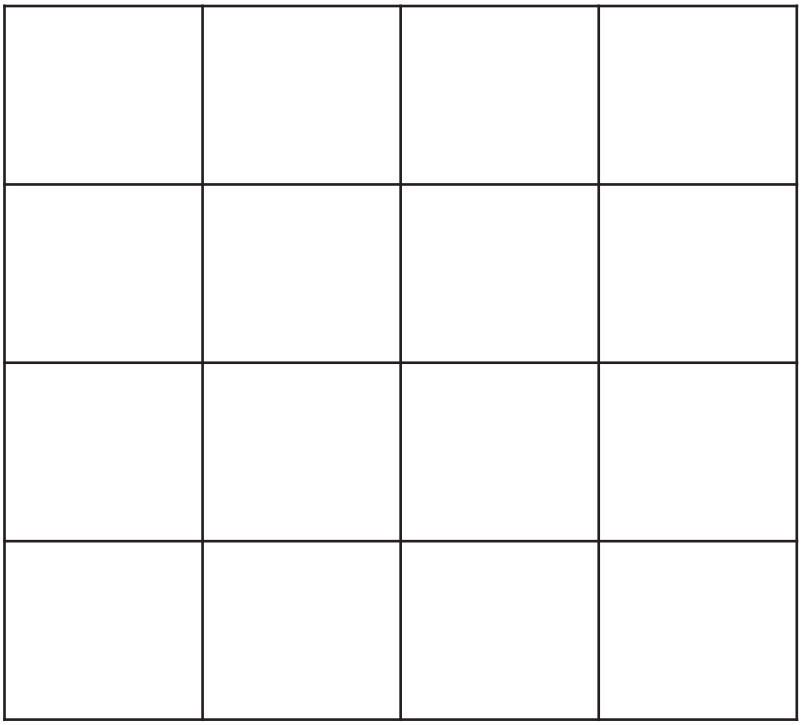
| | | |
|---|---|---|
| おしるこ | さくらんぼ | ゆうえんち |
| れんらく | ボールペン | でんしゃ |
| しんごうき | ランドセル | せんたくばさみ |
| らくがん | しゃしんてん | レストラン |
| でんしんばしら | ライオン | しんぞう |
| えんぴつ | ホームラン | きんぴらごぼう |

8-7
図形配置記銘

年　　月　　日

先ほど覚えた図形の位置を思い出し、同じように描いてください。





# 今日の一言

年　　月　　日

トレーニングお疲れ様でした。
トレーニングの内容や今日の出来事について振り返ってみましょう。

8週目

☆1～4の中から、当てはまる数字に〇をつけてください。

【今日の体調はどうですか？】
1.悪い　2.あまり良くない　3.まあまあ良い　4.良い

☆線上で当てはまる位置に縦線（｜）を引いてください。

【今日のトレーニングは意欲的に取り組めましたか？】

**取り組めなかった** ―――――――――― **取り組めた**

【今日のトレーニングは楽しかったですか？】

**楽しめなかった** ―――――――――― **楽しかった**

☆今日の感想、または今日の予定や振り返り（外出、食事、趣味、家族や友人など）を書いてください。



東京都健康長寿医療センター　リハビリテーション科