

# 頭隠さず尻も隠さず

言葉の頭と尻を使った言葉遊びです。しりとりのように考えることえを必要とするため脳トレ効果があります。

## あ〇〇〇い

ジャンル 認知症予防 机上レク

身体面への効果 指定されていません

精神面への効果 指定されていません

介護度 要介護度2 所要時間 15分

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 5人以上

道具 (一人当たり予算0円)

ホワイトボード。ペン

注意点・追加ルール

期待効果 考えることで認知症予防の脳トレができる。

- 1 ホワイトボードに頭文字と最後の文字を書きます。  
次にその間に○をいくつか書きます。

- 2 【あ ○ ○ ○ い】となつて場合、【あ】から始  
まって【い】で終わる間に3文字入る言葉や単語を作  
成します。  
例) あたたかい、あたらしい、あたらぬ等

あ○○○い

- 3 言葉でなく単語もいいです。○の数はいくつでもかまいません。多すぎないように  
2～5が目安です。  
皆さんでより多く出すもよし、一人1つずつ出すもよし、チーム対抗で言い合ってもで  
きるレクです。

- 4 言葉を考えることで脳の活動に良いです。脳トレ効果が期待できます。