

暗算ゲーム

複数人ですることできます。1人でも気軽に脳トレができるので挑戦してみてください。



ジャンル 認知症予防 机上レク ゲーム

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 1人～

道具 (一人当たり予算0円)

サイコロ、紙、ペン

注意点・追加ルール

期待効果 計算、記憶、諸動作による運動。

1

サイコロを振って出た数をどんどん足していきます。
1人の場合は、紙に記録して他の人に計算が合っているかどうか確認してもらい記録を残します。



2

記録する時は、出た目と計算結果を記入しましょう。

3

2人でする場合、じゃんけんが勝った方がサイコロを振って、その合計を負けた方が答えます。
サイコロの数を増やすか振る回数を増やしましょう。

4

応用編
足し算だけでなく、掛け算でしてみるのもいいです。